ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№18 (177) сентябрь 2009

ПИСЬМО В НОМЕР

Поверьте в чудо!

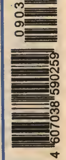
Пишет вам постоянная читательница и подписчица «Лечебных писем». Опыт лечения собственных болячек у меня немалый, а болячки эти накопились с годами. Не буду даже их перечислять – места в газете не хватит. Сначала я не знала, с чего же начинать лечение, и стала пробовать все подряд, но становилось только хуже. Как говорится, одно лечишь, другое калечишь. И к шестидесяти годам я уже впала в отчаяние, грех уныния точил мою душу. Но все же пожить еще хотелось. И вот случилось чудо, которое послал мне Господь.

В газете «Лечебные письма» я открыла для себя замечательную рубрику «Лечим душу». Так запали мне в сердце письма читателей, исцелившихся благодаря вере, что и я поверила в свое исцеление. Не раз в этой рубрике читала о Дивеевском монастыре, а сама ни разу там не была, хоть и находится монастырь неподалеку. Вот так можно всю жизнь прожить, не ведая о том, что спасение – рядом!

Побывала я в этом святом месте, искупалась в святых источниках и привезла оттуда иконку Серафима Саровского. Не зря этого святого называют молитвенником! Через него мои искренние молитвы Господь услышал, и лекарства стали помогать, и травы, и добрые люди откликнулись. Теперь лечусь, и есть улучшения.

Я знаю, что не было бы чуда исцеления, если бы не вера.

Круглова М.В., г. Нижний Новгород



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Напоминаем вам, что с 1 сентября вы можете выписать «Лечебные письма» на первое полугодие следующего, 2010 года. Индекс по каталогу «Почта России» – 99599, агентства «Роспечать» и «Пресса России» – 82882.

Уважаемые пенсионеры! Специально для вас во всех почтовых отделениях открыта льготная подписка на «Лечебные письма». Для вас газета дешевле! Обратите внимание на подписной индекс для пенсионеров: 44197 (только по каталогу «Почта России»).

Дорогие друзья, не забудьте про любимую газету, подписка уже идет! Все, кто хочет иметь дома полный комплект «Лечебных писем», выписывают газету не первый год и считают, что это надежнее всего. Конечно, можно выписать наше издание, начиная с любого месяца, и не обязательно на полугодие. Но опыт показывает, что недостающих в подшивке газет, которые люди не успевают приобрести, потом уже не достать. В киосках «Лечебные письма» разбирают в первые же дни. В редакции запасные экземпляры тоже заканчиваются очень быстро, и мы не можем выслать их всем, кто об этом просит, хоть и рады бы помочь. Кроме того, цены растут и от нас, к сожалению, не зависят, так что еще не известно, сколько придется платить в следующем году за каждый отдельный номер газеты.

Есть у нас еще один больной вопрос: сломанные почтовые ящики, из которых исчезает корреспонденция. В таких случаях наши опытные подписчики сами ходят на почту – газета ждет их в отделе доставки и никуда оттуда не денется. Причем люди выручают друг друга, если кому-то из-за болезни не дойти до почты и не забрать свою газету. Ведь взаимопомощь давно уже стала хорошей традицией друзей «Лечебных писем». И чем больше друзей у нашей газеты, тем добрее становится мир. Здоровья вам всем и долгих лет жизни!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **28 СЕНТЯБРЯ**

Здравствуйте, добрая, хорошая газета «Лечебные письма» и ее добрые читатели! Спасибо вам за сердечные слова, за советы и рецепты. Есть еще хорошие люди, но большинство из них все-таки – люди моего поколения.

Мне 73 года, терплю ужасные боли в пояснице (у меня грыжи), боли в коленях, слоновость ног... Но я хочу еще пожить. А на наши пенсии как лечиться?

Я сначала обращалась за помощью в администрацию нашего города, даже в Думу, но мне отказали. Сказали, что я получаю по социальному пакету за лекарства 470 руб. Но мне пришлось отказаться от «бесплатных» лекарств – в аптеке почти ничего не было из того, что мне необходимо, только за деньги. От грыж мне нужно было дорогое лекарство (стоит больше пенсии). А где такие деньги взять нам, пенсионерам? Неужели я не заслужила под старость немного пожить в радости, без боли и слез? Видно, бедные умирать должны. Лечат только тех, у кого есть деньги. А кто поможет нам, старикам? Молодым мы не очень-то нужны, как и нашему правительству. Наша Родина – наш дом, а в этом доме нам не место.

Я дочь войны, у меня в семье дочь-инвалид 3-й группы и муж больной лежит, ему 76 лет. К кому еще мне обратиться? Вот я и обратилась за помощью в «Лечебные письма». Низкий поклон добрым людям, которые теперь мне помогают, пишут, присылают свои рецепты. И таких людей много! Но есть и такие, которые просят выслать деньги за рецепт. Это не помощь, а грех, потому что не от сердца.

Хочу передать читательнице Лидии Михайловне из Санкт-Петербурга (я случайно потеряла ее адрес) и другим больным, что от грыж на пояснице помогает растирание индийским луком с водкой (настаивать 10 дней).

Спасибо газете «Лечебные письма» и ее читателям!

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, 37-20

Наша семья очень благодарна «Лечебным письмам» за то, что напечатали просьбу о помощи в лечении моего зятя. У него страшная болезнь опорно-двигательного аппарата, спастико-атрофический тетрапарез (ограничение подвижности рук и ног). Газета «Лечебные письма» – чудо, это наша помощница! Столько откликнулось людей! Мы просто были поражены. Письма приходили с молитвами, рецептами.

От всей души мы благодарим Богомолову Н.Н. из Санкт-Петербурга, Белоусова П.А. из Ставропольского края, Кириллову В.М. из г. Уфы, Верещагину А.М. из г. Оренбурга, Слюсареву Ю. из г. Буденновска, Нагину Г.З. из Нижнего Новгорода, Севастьянову Е.В. из Белгородской обл., Струкову С.П. из г. Иваново, Тукову М.Ф. из г. Казани. Дай Бог вам всем здоровья, удачи в жизни!

Все понятно, за любое лечение надо платить, но нам материально очень тяжело, а состояние больного очень тяжелое. Спасибо – дети наши помогают во всем да читатели газеты откликнулись! Все мы молимся и теперь надеемся на лучшее. И за всех вас молимся Господу о вашем здравии. Спасибо, наши дорогие!

Адрес: Сороколетовой Любови Павловне, 416357, Астраханская обл., Икрянинский р-н, п. Ильинка, ул. Рабочая, д. 76

После публикации в нашей газете моего письма «Черная полоса жизни» я получила много писем из разных краев, республик. Надо же! Перебаламутила всю страну, даже неудобно. Ответить на каждое письмо у меня, к сожалению, нет возможности, поэтому я прошу через газету передать читателям низкий поклон и сердечное спасибо за участие в моей жизни. И редакции спасибо за титанический труд.

Желаю всем друзьям нашей газеты терпения и душевного равновесия. Всегда помните, что черная полоса в жизни рано или поздно проходит, надо только уметь достойно переждать. Мир вашему дому!

Людмила Юрьевна Первомайская, Воронежская обл., г. Лиски

Уважаемая редакция и читатели газеты «Лечебные письма»! Спасибо вам, что откликнулись на мою беду. После публикации моей просьбы о помощи в лечении я получила очень много писем с рецептами от миомы матки и порока сердца. Теперь с Божьей и вашей помощью я все преодолею и буду здорова.

Я очень благодарна вам. Будьте счастливы и здоровы!

Адрес: Балдан Р.К., 668330, Республика Тыва, Чеди-Хольский р-н, с. Хову-Аксы

Учитесь у братьев меньших

В нашей газете не так уж часто пишут про животных. Кто-то скажет: мол, газета ведь лечебная, а какое отношение они имеют к здоровью? Самое прямое. Животные – это ведь наши друзья, они нас лечат и учат. Если бы мы чаще наблюдали за ними, то и болели бы меньше. Расскажу вам о своей кошечке и о том, как она меня научила быть здоровой.

Прочитала недавно в просьбах о помощи письмо от читательницы Нонны Ивановны (фамилию и город она не указала). Эта женщина страдает аллергией на шерсть, а с кошкой расстаться никак не может. Казалось бы, неразумно. Но я бы со своей Басей тоже никогда не рассталась. Сначала думала, что это кот, и назвала Барсиком, но оказалось, что она Бася. Для меня это такая радость! Я ведь живу в городе и мало общаюсь с природой. А если человек еще и одинок? Так вот, у моей племянницы тоже была аллергия на шерсть. Они давно уже кошку отдали в добрые руки, но аллергия до сих пор не прошла. А ученые говорят, что аллергии чаще всего не бывает, если с самого рождения ребенка в доме есть кошка или собака. У этих деток иммунитет сильнее, а к аллергенам их организм постепенно привыкает, и никакая шерсть уже не вредит здоровью. Конечно, в доме при этом должно быть чисто, за животными надо убирать. Это тоже труд и, кроме того, ответственность за живое существо. Зато сколько радости и пользы!

Расскажу, как моя кошечка меня лечит. Вечером я сажусь в любимое кресло кино посмотреть. Бася сначала прыгает на спинку кресла, а потом ко мне на плечи. Она мурлычет, перебирает лапками и даже немного выпускает когти – лечит мой остеохондроз. Так что кошка у меня – массажистка. Но не только. Благодаря Басе я открыла для себя простое и эффективное лекарство – это золотой ус. Не знала я, что он меня выручит, когда отщипывала его у соседки. Вырос у меня на подоконнике хороший куст, и усы пошли, да только не суждено мне было сразу им лечиться. Первой Бася испытала на себе мое лекарство. Только новые усы у растения появятся – она их в любом месте достанет и съест. Куда я только этот цветок не ставила! Сначала ругала кошку, даже веником ей от меня доставалось. А потом задумалась: что она такого в этом растении нашла? Спросила у соседки, и она мне многое рассказала про золотой ус. Она – постоянная читательница «Лечебных писем» и собирательница народных рецептов. И настойка из золотого уса у нее еще оставалась, так она со мной поделилась.

Вот так благодаря кошке я нашла свою растирку для больных суставов и против невралгии. Мне это лекарство очень хорошо помогает, а настойку я теперь сама делаю. С Басей мы договорились. Я ее просто попросила, чтобы она и для меня лекарство оставила, и – вы не поверите! – кошка меня поняла. Мы с ней просто поделили золотой ус. Животные ведь очень умные, они все понимают.

Ющенко М.П., г. Хабаровск

Считается, что любой человек может улучшить свое здоровье независимо от материального положения. И не важно, где вы живете, – в Москве или в Сибири. Почитайте «Лечебные письма» и убедитесь, что везде есть свои лекарственные растения. Они еще лучше вам помогут, если собраны на родной земле.

Лекарство в подарок

Как-то раз я прочитала в нашей газете письмо от мужчины откуда-то с Дальнего Востока. Сейчас уже не припомню имени и адреса, так как «Лечебные письма» выписываю очень давно, но само письмо мне запомнилось. Так вот, мужчина рассказывал, что у них там, на Дальнем Востоке, растет прямо в лесу особый вид шиповника с очень большими и полезными плодами. Наш читатель болел-болел много лет, а потом узнал о пользе этого растения и стал его использовать во всех видах, даже листочки весной заваривал вместо чая и на зиму заготавливал. И больше он на здоровье не жалуется. Он ведь таким нехитрым способом очистил печень и кровь, напитал организм сильнейшими «живыми» витаминами, минералами, укрепил иммунитет. Я тогда даже ему позавидовала: конечно, у них там, на Дальнем Востоке, столько целебных растений, только руку протяни! И с печалью посмотрела в окно, потому что в ту осень не вылезала из простуды да мучилась от скачков давления. Настроение было хуже некуда и вдобавок материальные проблемы... И что же я увидела, посмотрев в окно? Яркое солнце, золотую осень, красные гроздья рябины. Птиц на рябиновом деревце было столько, будто со всего города они слетелись, чтобы полакомиться полезными ягодами. Да, сразу вспомнилось, что рябина тоже очень полезна, только от чего она помогает, я забыла. Но полистала свою подшивку «Лечебных писем» и все-таки нашла о ней несколько писем с советами, рецептами. Оказалось, это как раз для меня лекарство!

Подруга давно приглашала меня приехать на выходные к ней на дачу. У нее яблок очень много – жалко, если пропадут. А я все отнекивалась, как-то сил не было выбраться из-за болезней. Но тут собралась с силами и поехала. Чудо, как хорошо за городом! И яблок, и рябины себе привезла, сделала заготовки, а потом всю зиму радовалась. Болячки мои начали отступать, и настроение улучшилось.

А недавно зашла в аптеку и увидела, что там моя рябинка продается, только в красивых упаковках. И рекламный плакат висит, на котором написано, что это чудо-средство от многих болезней. Вспомнилась и реклама по телевизору. Мне даже смешно стало: на чем только люди не зарабатывают деньги! Ведь все эти недешевые «новые» препараты – для ленивых и богатых, а рябинка – вон она, за окном, только люди почему-то ее не замечают. Правда, в городе теперь ничего собирать нельзя, экология не та. Ну, так в лесу тоже целебных растений видимо-невидимо! Будьте здоровы и не сидите сложа руки, пока осень дарит нам бесплатные лекарства.

Королева Е.М., г. Москва

НЕ БУДЕМ ЗАВИСЕТЬ ОТ ПОГОДЫ

Хотя впереди еще короткое бабье лето, дыхание осени уже чувствуется во всем, я это в буквальном смысле нутром чувствую. Во-первых, возраст уже приличный, а во-вторых, сердце мое уже лет 10 постоянно напоминает о себе. И хотя кардиограмма в целом тревоги не вызывает, все равно приходится быть наготове. Хуже всего приходится в те дни, когда меняется погода. Я уже несколько лет слежу за «своей» темой в «Лечебных письмах», и знаю, что неважно себя чувствуют все сердечники в непогоду. Не так давно мне рассказали о хорошем действии на сердце одного сбора, который я уже на себе испробовала, мне понравилось его действие: и успокаивает, и сердце на место ставит, боли снимает, тревожность и страх за себя пропадают быстро. Очень простой состав:

надо смешать поровну траву пустырника, цветочки календулы, кору калины и корни валерианы. Корни лучше предварительно измельчить. 2 чайные ложки сбора залить стаканом воды, поставить на умеренный огонь и кипятить 20 минут. Процедить и всю дозу выпить в течение дня глотками. На следующий день заварить свежую порцию.

Если принимать отвар в профилактических целях, то я советую делать это в течение 8-10 дней. А если нужно снять напряжение в плохую погоду, мне бывает достаточно одного-двух дней. То есть, как только чувствую себя неважно и сердечко начинает щемить, я сразу же завариваю стаканчик и пью весь день. А к вечеру еле до кровати добираюсь – сон притягивает.

Елена Дмитриевна Супрунович, г. Волгоград

КАК УСПОКОИТЬ АРТРИТ

Мне очень нравится, что в «Лечебных письмах» заранее всегда можно получить нужный совет. Скоро зарядят дожди, будет холодно, и хуже всех придется людям, страдающим от ревматических болей. У меня самой ревматоидный артрит уже очень давно, но я не сдаюсь. Стараюсь двигаться, руками что-то делать, вязать понемногу, чтобы разогревать суставы, не давать им «зарастать». Но иногда делать что-либо бывает больно, и тогда приходится лечиться.

Надо заготовить по две весовые части липового цвета, коры ивы, листьев вахты трехлистной и по одной части полыни и плодов аниса. Смешать, высыпать в банку. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, 5 минут кипятить на среднем огне, потом настаивать в течение 20 минут. Процедить и принимать в теплом виде по стакану 2–3 раза в день через полчаса после еды.

Отвар ароматный, бодрящий, слегка горчит и очень хорошо разгоняет кровь. Одновременно он хорошо действует на кишечник, оздоравливает микрофлору. Видимо, отвар способствует выводу вредных веществ из организма, кровь очищается, если можно так сказать, и суставам становится легче, воспаления проходят быстро. В этом сборе вахту трехлистную можно заменить золототысячником.

Полина Игоревна Царева, г. Минск

НАСМОРК НАОБОРОТ

Есть у меня одна странная особенность. Что обычно случается с людьми при простуде и насморке? У них почти всегда ручьи текут из глаз и носа. А у меня нос и горло так закладывает, что дышать приходится с большим трудом. Очень неприятное состояние. Я пытался лечиться каплями, но меня напугали, что нельзя ими пользоваться длительное время, потому что наступает привыкание и человек «подсаживается» на капли. Меня как-то осенило, что не может быть, чтобы не нашелся народный рецепт лечения такого состояния, ведь не один же я на свете с такой бедой живу. И почти сразу нашел в книжке с рецептами то, что искал. Правда, пришлось поискать у травников лекарственное растение – мыльнянку, нужен корень.

1 чайную ложку измельченного корня мыльнянки залить стакаом воды и настоять в холодном месте в течение 8 часов, после этого довести до кипения, остудить, процедить. Отваром промывать нос и полоскать горло до тех пор, пока заложенность носа полностью не исчезнет.

Лично мне одного стакан отвара на день мало, поэтому я готовлю сразу 0,5 л отвара. Нос промываю пипеткой, каждый раз увеличивая количество отвара, а горло полощу часто и тщательно, с большим количеством жидкости. После первого же употребления отвара мыльнянки я понял, что жизнь моя налаживается, я больше не переживаю, что во время очередной простуды буду задыхаться. Надеюсь, мой совет избавит людей в похожих ситуациях от проблем с носом.

Евгений Сергеевич Останин, г. Златоуст Челябинской обл.

НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО АРБУЗОВ!

Я заметила, каждый год в конце лета в моей любимой газете обязательно появляются письма, в которых люди рассказывают о пользе арбузов. Как я их понимаю! И не могу молчать о тех рецептах, которыми сама пользуюсь. Только еще один раз напомню всем гипертоникам – не проходите мимо арбузов, ешьте их вволю, пока они есть, они так нужны вам, потому что выводят холестерин и лишнюю жидкость, а сосуды питают магнием, это очень важный элемент для работы сердца. И не выбрасывайте арбузные корки и семечки – сушите их в духовке, зимой они вам пригодятся. Когда я вдруг вижу, что начинают появляться отеки – они могут появиться по разным причинам, – то чаще всего это сигнал, что почки нуждаются в заботе. Вот тут-то и пригодятся засушенные арбузные корки, из них можно приготовить отвар, который избавит от отеков, связанных с заболеваниями сердца, почек. Причем такую арбузную терапию можно использовать круглый год – ведь высушенная в духовке корка хранится очень долго.

Для приготовления отвара сухую измельченную арбузную корку залейте водой в соотношении 1:10 и кипятите примерно пять минут. Затем отвар остудите, процедите и принимайте по половине стакана 3–4 раза в день.

Этот напиток также хорош при подагре и ревматизме, потому что отеки снимаются во всем организме таким способом, и не важно, отекло у вас лицо, ноги или больной сустав.

А вот арбузные семечки пригодятся в другом случае: они не уступают по действию тыквенным и прекрасно справляются с непрошеными гостями в нашем организме, с глистами, попросту говоря. Сушеные арбузные семечки измельчают в мясорубке или кофемолке и смешивают с молоком в пропорции 1:10 – натуральное лекарство готово. Принимать его следует по стакану 2 раза в день отдельно от еды. Детям можно давать в качестве профилактики заражения глистами, особенно если в доме живут кошки или собаки. Вот такие они – арбузы.

Елена Спирина, г. Череповец

НАСТОЙ РЯБИНЫ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Так часто в последнее время говоряг об очищении организма, кишечника, даже в газетах публикуются объявления об услугах в медицинских центрах, где механически можно очистить кишечник. На мой взгляд, зто опасно, вряд ли стоит без предписания докторов вмешиваться в работу организма, нарушить-то гораздо проще, а вот восстанавливать здоровье иногда приходится годами. Я придерживаюсь другой тактики поведения, и когда хочу стать здоровее, пользуюсь лекарственными растениями и народным опытом. Каждую осень, как только созревает обыкновенная красная рябина, я устраиваю для кишечника праздник, иначе не могу назвать курс очистки. Потому что после него я как будто заново рождаюсь, так легко себя чувствую. О пользе рябины в вашей газете очень часто писали, я же хочу добавить свой рецепт оздоровления.

1 чайную ложку рябины надо размять ложкой, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять в течение 8 часов. Не процеживая, надо выпить весь настой в течение дня. Процедуру повторять несколько дней, по самочувствию.

Этот высоковитаминный настой действует как мочегонное и слабительное средство. В красной рябине много полезных веществ, которые помогают справиться с самыми разными неполадками во всем пищеварительном тракте. Если регулярно пить настой из ягод или есть их, смешав с медом, можно избавиться даже от геморроя с кровотечением. У рябины много других полезных свойств, не хочу повторяться, просто советую: увидите грозди красной рябины – соберите, промойте и ешьте, или заморозьте и постепенно используйте для чая или холодного настоя. И кстати, зта обычная рябина намного проще и лучше выводит плохой холестерин из крови, поэтому для всех гипертоников, людей с заболеваниями сердца и сосудов и с признаками атеросклероза нет лучшего средства, чем рябина. Надо только выехать в чистое место где-нибудь за городом и запастись рябиной.

Наталья Васильевна Бессмертнова, г. Тула

ПРИШЛА ПОРА ЗАБОТИТЬСЯ О СПИНЕ

Век живи – век учись – выражение понятное всем, но вспоминаем мы о нем, в очередной раз наступив на грабли, причем часто как в прямом, так и в переносном смысле. Но вот последние два года я регулярно готовлюсь к тому моменту, когда приходится заниматься сбором урожая с моего маленького участка в 6 соток. А все потому, что два года назад, выкопав всего-то три мешка картошки, слег затем на три недели, и потом еще долго не мог спину толком разогнуть – радикулит прихватил. Теперь готовлюсь, чтобы не повторить глупость. Во-первых, уже выкапываю картошку не торопясь, черенок лопаты сделал длиннее, чтобы спину держать все время прямо. Сшил специальный кожаный пояс из старой куртки – шириной с корсет. Можно было, наверное, купить готовый корсет для позвоночника, но мне не по карману. Выкопаю рядок – отдыхаю. А собираю урожай в прямом смысле – на четвереньках. В зто время спина отдыхает. Конечно, приходится наклоняться часто, но я стараюсь не злоупотреблять. На то, что внук мой надо мной смеется, не обращаю внимания. А на самый крайний случай приготовил специальную мазь для поясницы.

100 мл 70-процентного спирта смешал с 1 столовой ложкой соли, 1 столовой ложкой свиного жира, 1 стручком измельченного горького красного перца. Все зто надо подержать на водяной бане, пока не растворится жир.

Во время болезненного приступа я втираю в поясницу мазь в теплом виде, а потом обвязываю больное место шерстяной тканью. И на всякий случай всегда держу под руками лавандовое масло. Это очень сильное обезболивающее средство: 5-7 капель лавандового масла размешать в 10 мл любого растительного масла, слегка подогреть его в плошке с горячей водой и осторожными движениями втирать. Очень хорошо помогает. Но лучше не допускать все-таки до боли, ведра с картошкой носить в обеих руках, и не сгибаться в пояснице поднимая, а сгибать ноги в коленях. Лучше поберечься, чем потом мучиться.

Сергей Алексеевич Сухушин, г. Егорьевск

С БОЛЕЗНЬЮ СПРАВИЛАСЬ САМА

Прошло уже почти 3 года, как я вылечила рак. С ужасом вспоминаю и всем на удивление продолжаю жить, но уже смотрю на все другими глазами.

Врачи вынесли мне приговор, в больнице я лечилась «химией», облучением, и все процедуры – безрезультатно. А однажды услышала разговор главврача с лечащим, они говорили обо мне. Сказали, что надо меня выписывать, чтобы я дома хоть сколько-нибудь пожила. Выписали, а дома у меня образовалась штыковая оборона. Дети огорчились, что теперь я дома буду лежать и все мне подавай, а муж тут же ушел к любовнице. Мне так обидно стало, я очень плакала... Ну что же мне делать? Ведь с каждым человеком такое может случиться!

Гуляю как-то возле дома, и вдруг окликает меня соседка: «Любовь Александровна, что это с вами, голубушка? Вы как в воду опущенная ходите». Терять мне было нечего, рассказала всю историю о себе. Выслушала меня соседка и сказала, что поможет. И дает она мне настойку из золотого уса.

- Суставчики золотого уса обрезают и настаивают на спирту 10 дней. Пить настойку надо очень строго, по капелькам: 40 капель настойки и 30 капелек подсолнечного масла за 15–20 мин. до еды, ничем не запивая. Я пила этот золотой ус 10 дней, потом делала перерыв на 10 дней.
- Пила настой шиповника, семян льна и лаврового листа. Еловые шишки запаривала на сутки и отвар пила.
- Исключила все молочные продукты. Я для себя составила такой рацион: морковь, свекла, кабачки, огурцы, капуста белокочанная и цветная, тыква (варила, парила, каши с ней готовила).

Я уверенно взялась за себя и свой организм. Надо жить и бороться с болезнью! Пришла в церковь, к иконе Николая Чудотворца свечку поставила за здравие и подошла в иконе Пантелеймона. Я просила от всей души, чтобы все обиды позабыть, и молилась: «Дайте мне, святые, здоровья, и пусть болезнь уйдет от меня. Ведь с кем же мои дети останутся, кому они будут нужны? Будут где-нибудь скитаться...» В церковь приходила только три раза и просила святых об излечении. Я не могла поверить: болезнь стала уходить, мне стало легче. Что же произошло?

Через 6 месяцев вновь пришла к врачу. Когда она увидела меня, у нее очки поднялись от удивления. Как это так? Не может такого быть! Сходила на УЗИ, там меня проверили – как будто ничего и не было. Спросили, чем я лечилась. Верой, надеждой и строгой диетой. Бог мне помог, и я победила болезнь. Мои дети были рады – говорили, что я у них молодец.

Я очень рада буду поделиться своим опытом, если кому необходимо. Я уже поделилась с подругой Татьяной. У нее был рак горла, она воспользовалась моими рецептами, и узлы рассосались. Прошла УЗИ – ничего не нашли, но она все равно продолжает поддерживать организм. И Татьяна тоже поделилась со своей подругой. Спасибо моей соседке, что вовремя помогла! Пишите – чем смогу, помогу.

Адрес: Кузнецовой Л.А., 620057, г. Екатеринбург-57, а/я 188

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ?

Отвечаю Ивановой Надежде Ивановне из с. Ахлыстово Благовещенского района на ее письмо «С чего начать лечение?» (номер 16 за август 2009 г.) У нее много болезней. Расскажу, как мы с мужем укрепили здоровье.

- Лет 20 назад, начитавших книг и газет о здоровье, перешли на здоровый образ жизни. Для этого около полугода занимались очищением организма с помощью клизм. Сначала просто с водой и яблочным уксусом, а потом стали добавлять травы (определяли маятником – нашим инструментом здоровья).
- После клизм поменяли питание. Стали есть все каши на воде с растительным маслом. От мяса почти отказались (хотя очень и очень хотелось). Употребляли его, только когда Луна в знаке Овна, Льва и Стрельца. А сейчас вообще его не едим, а едим салаты.
- Особенно ранней весной, когда на огороде только травы, мы едим до первых овощей огуречную траву, петрушку, кервель, салат, сельдерей, лук зеленый. Потом идут овощи: огурцы, помидоры, кабачки. И, конечно, одуванчик, подорожник, крапиву, укроп едим каждый день.
- Устраиваем и дни голодания: в полнолуние, в новолуние, в среду, пятницу (церковные дни).
- Почистили организм изнутри, а теперь чистим его ваннами: травяными, соляными, по Залманову (маятник указывает, желтая нужна эмульсия или белая). Мы ходим раз в неделю в парную, а венички у нас разные: березовые, дубовые, липовые, летом чаще с огорода (малина, вишня, крапива, орех, кизил, полынь).
- Осенью и зимой пьем соки: тыквенный, морковный, свекольный, яблочный.
- Совсем недавно приобрели тибетский гриб для профилактики дисбактериоза и многих болезней. Способ его применения очень прост, а целебные свойства уникальны. Он выводит шлаки и солевые отложения.
- Принимаем во время еды синий йод уже 5 лет.

Все эти процедуры и дают здоровье организму. Хочу еще вам сказать, что маятник, инструмент здоровья, нам очень и очень помогает. Помогает и Луна.

Был у меня такой случай. В нашей газете понравился мне один рецепт лечения печени. Я проверила состав маятником, и он отклонил мне этот рецепт, «запретил» его применять. Теперь мы с мужем и продукты покупаем по маятнику, и настои делаем. А таблетки не пьем, обходимся народными средствами.

Сейчас время арбузов. Мы едим их с черным хлебом – это очищает почки и мочевую систему. И учитываем суточный ритм активности внутренних органов, систем организма.

Желудок – 7–9 ч, селезенка и поджелудочная железа – 9–11 ч, сердце – 11–13 ч, тонкий кишечник – 13–15 ч, мочевой пузырь – 15–17 ч, почки – 17–19 ч, система кровообращения – 19–21 ч, желчный пузырь – 5–7 часов утра.

Именно в эти часы мы лечим соответствующие органы, если что заболит. А в аптеку ходим только за ламинарией и фенхелем. Я перемалываю их в кофемолке и кладу по чайной ложке в любые блюда, когда готовлю. Любой салат

заправляю смесью пряностей: анис, баранец, пряная гвоздика, имбирь, тмин, чеснок, куркума, розмарин, корица, мускатный орех и многие другие. Все эти травы – в кофемолку, а потом в салаты, в любые другие блюда. Они все вместе приносят здоровье и делают еду вкуснее (всего чайная ложечка смеси). Пьем мы и зеленый чай с травами и кофе из цикория. Уже много лет спим на досках, и радикулита нет. Все это помогает нам поддерживать здоровье.

Адрес: Курделяс Л.И., 352200, Краснодарский край, ст. Бесскорбная, ул. Коммунистическая, 52-2

Я ГИТАРУ НАСТРОЮ...

Что делать, когда нервы на пределе, когда у вас невралгия, бессонница бесконечная? Да мало ли еще что может случиться с вашим здоровьем...

От всех этих болячек есть свои лекарства. Рецепты всевозможные, конечно, помогают как от простых, так и от трудноизлечимых болезней. И таких рецептов у меня много, причем самых разных. Но при всем при этом важно сохранить хорошее настроение. А как его поднять, как сохранить? Да очень просто. Попробуйте себя настроить на лирический лад. Вас докучает болезнь – старайтвсь не обращать на это внимания, займитесь чем-то полезным.

- Есть у вас, например, дар писать стихи или музыку –сочиняйте на здоровья! Любитв заниматься вышиванием – вышивайте.
- Летом побольшв времени проводите на свежем воздухе, ходите в лвс за грибами. А зимой ствновитесь на лыжи, и все пройдет, все забудется, болезнь отступит.
- В зимнве время хорошо ещв заниматься рыбной ловлей. Это такое удовольствие! Даже если вы остались без улова, здоровье будвт на высоте, болячки от вас уйдут.
- А еще чтение отвлекает от всяких хворей. Надо только выбрать книгу по душе. Если для себя, то подходят лирические стихотворения. Если для внуков – детские стихи. Если вы в душе оптимист, читайте юмористические стихотворения, чтобы посмеяться от души. Смех ведь, как известно, продлевает жизнь, и к тому же все болезни отступают, и человек забывает, что и в каком боку у него заболело, закололо...

Вот и я на протяжении многих лет, кроме народной медицины, занимаюсь еще творчеством. Пишу стихи, и некоторые из них нравятся композиторам, положены на музыку. Являюсь лауреатом всесоюзных фестивалей народного творчества. А в детские годы и после болел многими болезнями, лечился травами и достиг некоторых успехов в области народной медицины. Ну и, конечно же, есть успехи в делах творческих, поэтических. На сегодня являюсь автором нескольких сборников: «Кто вырос в России» (лирика, стихи), «Компенсация» (юмор и сатира), «Здравствуй, солнышко!» (стихи для детей младшего возраста), «В гостях у бабушки» (детский музыкальный сборник). Мои труды помогают поднять настроение даже безнадежным больным, помогают продлить им жизнь хотя бы ненадолго. Так что излечивают род людской не только травы и настои, но и живое слово, книги. Надо больше читать, и тогда все на свете забывается и болезни все уходят на второй план. Болезни просто отступают, а порой и совсем исчезают. И в этом наша главная победа – в продолжении полноценной жизни до звездного конца!

Адрес: Пасько Геннадию Федоровичу, 396005, Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1

АЛЛЕРГИЮ МОЖНО УКРОТИТЬ

Мне от аллергии тоже достается, особенно в сезон обострений. Раньше приходилось очень трудно. У реки, в поле я сполна испытал состояние, когда и слезы льются, и из носа течет, и чихание неукротимое. Но со временем немного приспособился.

- Перед выходом на улицу из кружки промываю нос теплым отваром шалфея, каждой ноздрей поочвредно втягивая этот отвар (вторую ноздрю при этом зажимаю пальцем). Шалфей заварить как чай, но не более 1 ч. л. на кружку, чтобы не было заложенности носа.
- Глаза промываю черным чаем, для чего обмакиваю 2 пальца в чай и протираю закрытые веки раза 2–3. И немного надо поморгать. Так я укрепляю «входные ворота», с которых аллергены начинают свою атаку.
- А чтобы себя сбалансировать изнутри, иногда пью травы. Для себя я составил сбор: фиалка, мята, ромашка, шишки хмеля, солодка. Заввриваю как чай. Корня солодки беру 0,5 ч. л., а остальных трав по 1 ч. л. на 0,5 л кипятка. Пью его около недели 1–2 раза в день натощак или через 2 ч после еды, лучше до выхода на улицу. После – перерыв на 3–4 дня. Затем еще неделю пить, а следующий перерыв – неделя, и еще неделю пить. Корень солодки надо дозировать и долго не использовать, делая перерывы, чтобы надпочечники не разленились.

Вот такой у меня курс лечения. Желаю всем здоровья!

Адрес: Простакову Александру Ивановичу, 83048, Украина, г. Донецк, ул. Университетская, д. 83, кв. 14

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

У меня в дополнение к рецепту от заноз («Лечебные письма» №15) есть еще рецепт – «Проще простого». Думаю, плотнику проблематично будет ко всем своим занозам прикладывать хлебный мякиш, да и вытаскивать их трудно и долго, а на работе время – деньги. Проще всего иметь в кармане флакончик с йодом.

• Любую занозу надо сразу залить йодом, чтобы кожа в этом месте и немного вокруг стала темно-коричневой. Если заноза небольшая, то она попросту «сгорит», и вы о ней сразу забудете. И даже если заноза большая, если ушла глубоко и причиняет сильную боль, то залейте йодом это место раза 3–4. Кожа вокруг перестанет воспаляться, онемеет и загрубеет от ожогв йодом. Перестанет болеть – вот тогда-то и можно будет в свободную минутку расцарапать тонкой иголкой (обработанной опять же спиртовым раствором йода) то место, где засела непрошеная гостья. И можно вытащить ее безболезненно (я так вытаскивала занозу длиной около 0,5 см). После процедуры смазать ранку йодом. А если ранка глубокая, лучше на этот случай иметь пластинку лейкопластыря, чтобы не забивалась в ранку грязь.

• В тех случаях, когда заноза большая, а прошел день-другой и начался нарыв, есть 2 способа:

1. Прикладывать на 2 часа глину, разведенную водой до кашицеобразного состояния.

2. Если глины нет, то лучше воспользоваться влажным творогом (можно даже взять гущу от простокваши). Творог снимает воспаление, отек, вытягивает гной. Кстати, творог (конечно, желательно из настоящего молока) – это чудодейственное средство. Им можно даже лечить воспаление легких, прикладывая его к спине.

Дай Бог всем доброго здравия, как телесного, так и душевного!

Адрес: Ярошенко Надежде Петровне, 397505, Воронежская обл., г. Бутурлиновка, ул. Парижской Коммуны, д. 2. Тел.: 8-47361-2-41-09, 8-951-555-00-59

ЯБЛОКИ СПАСУТ ОТ БОРОДАВОК

Наступила осень, время сбора яблок. Этот сказочный фрукт люди издревле наделяли волшебными свойствами: яблочко молодильное, яблочко наливное, золотое... И неудивительно. Ведь именно яблоко – доступный каждому вкусный плод – просто кладезь витаминов и здоровья!

Яблоки – еще и отличные помощники в лечении многих заболеваний. Вот, например, широко распространенное заболевание кожи – бородавки. Очень быстро помогают избавиться от бородавок такие средства.

• Налить в посуду 2 стакана яблочного уксуса и добавить 1 стакан черного тмина. Смочить в приготовленном растворе кусок плотной ткани из натуральной шерсти. Протирать бородавки следует 2 раза в день в течение недели. Процедуру проводить аккуратно, не касаясь здоровой кожи.

• Кроме того, 2 раза в день можно смазывать бородавки яблочным уксусом с эфирным маслом лимона. На 100 мл уксуса – 4–5 капель масла.

• Также можно сделать яблочный компресс для лечения бородавок. Мякоть кислого яблока натереть, смешать с медом, густо намазать бородавки, заклеить лейкопластырем и оствить на ночь.

Надеюсь, мои рецепты вам помогут, как и мне! Желаю всем крепкого здоровья, берегите себя!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, Брянская обл., г. Брянск, п. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 8, кв. 10

РОЖАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Прочитала в «Лечебных письмах» №10 письмо от Малышевой Натальи, которая пишет, что они мечтают о детях, но у нее загиб матки. Наталья просит, чтобы люди ей помогли. Я вот тоже все хотела узнать, отчего бывает загиб матки. Потому что у меня тоже была в 1970 году 2 месяца задержка, а потом – выкидыш. И тогда меня муж отправил в больницу. Врач посмотрела и сказала, что, возможно, у меня не будет вообще детей, потому что сильный загиб матки. Но еще она мне посоветовала:

после контакта с мужем сразу лечь на живот, без подушек, ноги сжать сильно и полежать – возможно, так попадет сперматозоид.

Я не помню, сколько раз так делала, но в 1971 году родила дочь (у нее самой уже четверо детей), в 1975 году – сына (он еще не женат), а в 1991 году – еще одну дочку (у нее уже есть сын). Дай Бог врачу здоровья! Я жила тогда в г. Темиртау.

И вот люди попросили помочь – я и подумала, что надо написать. Авось да поможет мое письмо.

Адрес: Малиной Анне Ивановне, 040600, Казахстан, Алматинская обл., Жамбылский р-н, с. Узынагаш, ул. Бекболата, д. 11

С ДИАБЕТОМ, ЭПИЛЕПСИЕЙ СПРАВЛЯЕМСЯ

Я простая, не очень грамотная деревенская бабушка, мне 77 лет. Через нашу газету я получаю от Бога душевное удовольствие. Пишут в нее добрые люди и нуждающимся помогают. И через «Лечебные письма» я со многими добрыми людьми познакомилась. Без медицины лечусь, и неплохо. Сама справляюсь.

Вот в газете пишут про эпилепсию, про сахарный диабет. У меня диабет, а у сына эпилепсия была. И моя мама вот как лечила эпилепсию.

От дерева черемухи взяла большую упругую, гибкую ветку и согнула ее в колесо, чтобы сын свободно мог через него туда и обратно пройти. А сыну 7 лет было. Он 7 раз туда, 7 раз обратно проходил. И молитву мама прочитала (мы мусульмане, и молитва мусульманская). Вот не знаю, какую именно молитву надо читать (мамв умерла). И вы свою молитву прочитвйте – Бог один, только верить надо, что чудо есть.

После этого у сына ни разу приступов эпилепсии не было. Ему сейчас 43 года, он умный, порядочный, силач и даже с одной рукой все может (ошибка врачей – ДЦП).

А у меня самой сахарный диабет (стаж 25 лет), и я стараюсь себя контролировать. Если чувствую, что сахар выше или ниже, ем по правилам, но всего понемногу. Я веселая, добрая (это много значит), на капризных не обращаю внимания, а людям нуждающимся добром отвечаю, помогаю и маленьких детей люблю. Но бывает, что кто-то несправедливо поступает – тогда не молчу, конечно. Как огонь вспыхну и на место поставлю. Но от такого расстройства тоже лекарства не пью. Ведро холодной воды беру, на голову выливаю – и мне хорошо, успокаиваюсь. Хоть бы что! Люди добрые, если что непонятно, спросите, отвечу.

Адрес: Серазетдиновой Махирозе Сафиновне, 452448, Башкирия, Нуримановский р-н, д. Нимислярова

ЛУКОВАЯ ИНГАЛЯЦИЯ

В нашей газете я прочитал, что хорошо помогает лук при кашле. Так было и со мной – страшный кашель. И вот как я лечился.

Взял 2 луковицы, нарезал и залил 1,5 л воды, положил в скороварку и поставил на газ. Предохранительный клапан снял (снимается легко), а на его место надел медицинский шланг (можно найти и другой подходящий). Другой конец шланга вставил в носик чайника (без воды и крышки). Как только вода в скороварке начала кипеть, пар стал поступать в чвйник. Я накрылся с головой плотной тканью и стал вдыхать луковые пары, пока не сделался мокрый, как мышонок. Потом надо срвзу под одеяло и лежать, пока не просохнешь.

Всего 3 ингаляции – и кашель исчез. Может, кому такая процедура пойдет на пользу, как и мне.

Адрес: Ярмаркину Александру Ивановичу, 393904, Тамбовская обл., Моршанский р-н, п/о Алексеевское, д. Алексеевка

ЯЙЦО НЕ ЗОЛОТОЕ, А ЛЕЧЕБНОЕ

Удивительное название у нашей газеты – «Лечебные письма»! Ведь не зря говорят в народе, что словом лечат. В газете и народные рецепты, и консультации врачей, и даже «Клуб одиноких сердец»! Разве это не замечательно? Я бы тоже хотел поделиться своими рецептами. Работаю на птицефабрике, и сказал бы так: яйцо – не золотое, а лечебное! Работа не из легких, у многих болят суставы. Но этот рецепт помог мне.

Надо взять трехлитровую банку, сложить в нее по «плечики» хорошо помытые яйца и залить их лимонным соком (а можно 2 пакетика лимонной кислоты растворить в воде). И поставить банку в прохладное место на 2 недели. Когда скорлупа растворится, взять деревянную ложку (палочку), перемешвть, затем процедить через марлю. В полученную массу влить 250 мл коньяка и 0,5 стакана меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Этот состав помогает от болей в суствах, а еще и от астмы, и от выпадения волос.

От простатита в начальной стадии мне помогли хождение на ягодицах и настой из осиновой коры. А от кашля надо растолочь 2 головки чеснока, добавить 100 г свиного смальца и 2 сырых яйца, тщательно перемешать. Полученной смесью в течение трех недель натирать ступни и надевать шерстяные носки.

Сергей, Новосибирская обл., п. Коченево, тел. 8-913-899-45-34

ЕСЛИ НЕМЕЮТ РУКИ

Хочу поделиться необычным рецептом от усталости и онемения рук. Последние несколько лет я не могла долго делать руками мелкую работу – шить, вязать, отжимать белье, полоть в саду. А недавно узнала о лечении радикулита медной проволокой.

Когда в очередной раз ночью у меня заныли руки, в потом начвли неметь, я сделала из медной проволоки браслеты и надела на кисти. К моему удивлению, все неприятные симптомы исчезли, и я спокойно проспала всю ночь. Это можно делать и на ночь, а днем или вечером – на несколько часов.

Еще такой способ работает, когда сильно устают ноги от ходьбы (в том числе на каблуках) и при синдроме беспокойных ног. Очень советую попробовать.

Адрес: Бахметьевой Людмиле Станиславовне, 603050, г. Нижний Новгород, ул. Иванова, д. 19, кв. 43

ПУСТЬ ПОМОГУТ И МОИ РЕЦЕПТЫ!

Прошу опубликовать мои рецепты для нуждающихся больных.

- **При кандидозе** пить чай из мяты перечной. Выпивать 1 л этого чая в день. Курс лечения – до 10 дней.
- **От хламидиоза** пить отвар из цветущих стеблей петрушки: 2 ст. л. измельченных стеблей прокипятить 5 мин. в 0,5 л воды, настоять 20 мин., процедить и выпить в течение дня за 4 раза. Лечиться 3–10 дней.
- **Мастопатия** излечивается сиропом из черной бузины. Ягоды отварить, протереть через сито и добавить сахар (поровну). Затем перекипятить еще 5 мин. и принимать по 50 г (маленькой стопочке) утром после еды и перед сном. Лечиться 15–20 дней.
- **Отит** лечить так. Сварить свежее куриное яйцо вкрутую, отбить с тупого конца скорлупу, срезать белок до желтка. Вытащить желток, влить на его место 1 ч. л. меда, накрыть срезанным белком и нвстоять 4 ч. Эту жидкость закапывать в ухо по 2 капли утром и вечером. Лечиться 10 дней.
- **При пищевом отравлении** надо пить отвар пырея: 5 ст. л. травы кипятить 3 мин. в 1 л воды, пить по 0,5 стакана с интервалом 2 часа.

Адрес: Клавдии Ивановне Ивановой, Ростовская обл., ст. Владимировская. Тел.: 8-863-6726-1-71 (дом.), 8-928-121-05-15 (сот.)

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Мне нравится бадан – растение декоративное, дает много зелени. Поэтому на моем дачном участке уже несколько плантаций бадана – причем разных видов, прекрасных и неприхотливых.

Удивительные преобразования происходят осенью – у бадана, при полном сохранении формы листьев, меняется окраска: от ярко-зеленой до различных оттенков ярко-красного. Иногда листья начинают краснеть уже в конце августа: сначала появляются малиновые, четко выраженные жилки, а потом край листа и вся листовая пластинка приобретает багровую окраску. Перезимовав, листья чернеют. Именно эти листья пригодны для чая, целебного и бодрящего.

А моя любовь к бадану вызвана не только тем, что растение замечательно украшает мой сад, оно в то же время очень полезно. Например, корень бадана – естественный адсорбент. Он не раз выручал меня и членов моей семьи при желудочно-кишечных расстройствах. Бадан – защитник желудочно-кишечного тракта.

Истолочь корень бадана, поместить 1 ст. л. корня в термос, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать небольшими порциями в течение дня.

А моя соседка, у которой был пиелонефрит, справилась с недугом с помощью сложного сбора, в состав которого входил и бадан.

Взять по 1 части корня бадана, листа брусники, толокнянки, полполы, плодов можжевельника, добавить по 3 части листа березы, малины, затем – по 2части листа шалфея, плодов укропа и корня одуванчика. Тщательно перемешать, затем 2 ст. л. смеси залить 0,8 литра кипятка, настоять ночь в термосе, процедить. Полученный объем настоя принять в течение дня. Курс лечения 1–1,5 месяца.

Конечно, для приготовления сбора требуется много травок, но найти их не составляет особого труда, а польза – огромная!

Науменко Н., г. Кингисепп

ЧТО МОЖЕТ АЙВА

Как хорошо, что в наших северных краях прижилась айва. Я считаю, что это – чудо природы (хотя, наверное, каждое растение на земле – чудо!). Плоды айвы полезны при заболеваниях печени и сердечно-сосудистой системы. Но в наших краях плоды не успевают вызревать, поэтому приходится срывать их недозрелыми. Но ничего – я кладу их в холодильник, и там они хранятся долго-долго. И всякий раз, когда пью чай, я отрезаю небольшую дольку айвы (как от лимона) и кладу в чашку – напиток получается божественный! Может, самовнушение сыграло определенную роль, а может, айва такая полезная, но я стал меньше принимать сердечных препаратов, да и печень реже шалит.

А однажды я заболел бронхитом – и жена, наряду с другими травками, заваривала цветки айвы. Помогает!

Залить 1 ст. л. высушенных цветков 500 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Семена из плодов айвы выбрасывать не следует – из них тоже можно приготовить лекарство. Отвар семян айвы используют в косметике как средство, смягчающее кожу, в качестве примочек при заболеваниях глаз, для полосканий при ангине.

Для приготовления настоя берут 10 граммов семян айвы на стакан теплой воды. Семена айвы не измельчают.

Как хорошо, что так щедро угощает, балует нас матушка-природа – бери, пользуйся и будь здоров!

Элик Г., г. Калининград

СОВЕРШЕННО НЕ СЕКРЕТНО

У многих дачников-огородников любисток в особом почете. Мясо, тушенное с любистком, – просто объедение! А любой супчик с этой травкой получается таким, что пальчики оближешь! Жена делает на зиму заготовки огурцов, патиссонов и кабачков – так обязательно любисток добавляет, вкус – специфический!

Любисток полезен при разных заболеваниях. А вот недавно друг рассказал, как отвар корня любистка помог ему справиться с ревматизмом – он этим растением пользуется не один год, и, по его словам, болевые приступы стали реже и не слишком сильными.

Измельчить 5 г сухих корней, залить их 250 мл воды, выдержать 10 минут на слабом огне. После закипания настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

А если у вас болит голова, приложите ко лбу свежий лист любистка – сразу станет легче!

Ладов И., г. Красноармейск

ОТ КОРЕШКОВ ДО ВЕРШКОВ

Мир растений, окружающий нас, многообразен и удивителен. И матушка-природа заботливо протягивает нам руку помощи! Лютики-цветочки, васильки и одуванчики, калина и малина и т. д. и т. п.— все к нашим услугам. А как много есть растений, которые можно использовать «от» и «до». Взять, к примеру, морковь – и корнеплод полезен, и семена, и ботва (причем и свежая, и сушеная).

Ботва. При цистите пучок ботвы моркови варят в 0,5 л воды, настаивают в течение часа и пьют 3–4 раза в день за полчаса до еды. Можно измельчить и смешать по 1 ст. л. ботвы моркови и зелени петрушки, потом 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, укутать и настоять 2 часа. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Семена. При метеоризме надо пить 3 раза в день по 1/2 стакана горячего настоя семян моркови: заварить из расчета 1 ст. л. семян на 1 стакан кипятка, настоять ночь в термосе.

Считаю, что часто у наших ног порой лежит золото, которое мы не замечаем! Надеюсь, вы поняли, что я имею в виду красавицу морковку!

Дитрич Ш., г. Окуловка

В ПОМОЩЬ ДИАБЕТИКАМ

Мы должны делать добро и приносить в жизнь то светлое, что имеем сами. Расскажу о том, как можно лечиться семенами льна. При их употреблении достигаются положительные результаты в борьбе с такой болезнью, как сахарный диабет.

Взять 2 ст. л. семян льна на 0,5 л кипятка, кипятить около 5 мин. дать настояться и пить теплым за полчаса до еды.

После месяца лечения семенами льна наблюдаются положительные сдвиги в работе поджелудочной железы – причем такие, что иногда диабетику можно даже снизить прием инсулина. Но семя надо пить в течение года. И еще в это время желательно употреблять экстракт цикория – он способен снижать сахар в крови и связывать яды, возникающие в организме на почве диабета.

Также полезно принимать лук латук или порей – они также способствуют нормализации уровня сахара.

Адрес: Жидковой Н.М., 301288, Тульская область, п. Шварц, Шк. пер., д. 4, кв. 26

ЗАМОРСКИЙ ГОСТЬ

Трава пол-пола действительно сильная трава! Я ее испытал на себе десять лет тому назад – остался доволен, чувствую себя хорошо. Мне 90 лет, болей в сердце, в почках и печени не бывает.

Трава пол-пола – заморская, но ее можно приобрести в любой аптеке. Для того чтобы удалить камни из желчного пузыря и почек, нужно провести несколько лечебных сеансов травой пол-пола.

Взять 1 ст. л. травы, залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню и прокипятить 20 минут, остудить и пить через трубочку по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней. Сделать на 6 месяцев перерыв и снова провести лечение 10 дней. Всего нужно сделать 3–4 курса. А чтобы каждый день не заваривать, лучше сразу брать 3 ст. л. на 800–900 мл воды (приготовление такое же). Этого количества вам хватит на 2 дня. А через два дня приготовите новую порцию на следующие два дня.

Кстати, трава пол-пола не только растворяет камни в желчном пузыре и почках, но и очищает кровеносные сосуды от холестериновых бляшек. Добавлю: чтобы очистить кровеносные сосуды от отложений холестерина, каждый день ешьте чеснок. А чай, кофе не употребляйте.

Исключите также сало свиное, жирное мясо. Введите в свой рацион побольше фруктов, овощей, растительное масло, мясо индейки, кролика, мед, картофель. Заготовьте листья смородины, клубники, мяты и вишни – измельчите их, заваривайте и пейте как чай каждый день.

Адрес: Попову Александру Федоровичу, 352177, Краснодарский край, Гулькевичский район, пос. Венцы, ул. Больничная, 14

ЧЕГО БОИТСЯ КАНДИДОЗ

Хочу ответить Е. Виноградовой из г. Находка и Н. Ф. Залетовой из г. Херсон («ЛП» № 15, 2009), которые просят помощи в лечении кандидоза. Чтобы избавиться от кандидоза – болезни, вызываемой грибами кандида, нужно лишить грибы питания и создать им невыносимые условия для существования, восстановить слизистые оболочки и микрофлору организма, укрепить иммунитет. Эти задачи можно решать одновременно или поочередно. Главное – это лишить грибы питания, то есть полностью исключить сахар и сахаросодержащие продукты, в том числе и сухофрукты, сладкие фрукты и мед. Подслащивать можно только стевией и корнем солодки – эти сладости грибу не по зубам. Не используйте в питании полуфабрикаты и продукты с консервантами, красителями, загустителями, рыхлителями и т. д. С кухни уберите всю химию, посуду мыть просто горячей водой (можно с содой).

- При кандидозе во рту зубную пасту выбирайте без антибактериальных добавок, в сами можете в нее добавить отвары трав или порошок сушеных трав, цветов, корней (аир, шалфей, ромашка, дуб, сосна и т.д.).
- Больше употребляйте цельных каш как на воде, так и на молоке, но только без сахара – любимого лакомства грибов кандида.
- Чтобы поселить на постоянное жительство в свой организм разнообразные полезные микроорганизмы, включайте в свой рацион квашеные овощи, овсяный ферментный кисель, кисломолочные продукты, ферментные напитки из целебных трав и сыворотки.
- Неоценимую помощь могут оказать молочный гриб, чайный гриб, морской рис, квасы.
- После любой еды не забывайте прополаскивать рот содой, бурой, синим йодом или любым противогрибковым раствором. А затем подержите во рту или смажьте слизистые и язык слизью семян льна, облепиховым или зверобойным маслом.
- Если грибы кандида имеются в ЖКТ, то принимайте обволакивающие слизи, смягчающие и противовоспалительные масла внутрь до еды или спустя 2 ч после еды: слизи по 1/3–1/2 стакана, масла по 1 ст. л.
- По возможности ешьте в неограниченном количестве ягоды черники, голубики, жимолости, капусту всех видов, листовые овощи.

Утром, сразу после пробуждения, осторожно почистите слизистые рта и язык от белого налета и прополощите рот содой, бурой, синим йодом, настоем чистотела, шалфея или лопуха. Затем следует съесть 2-3 зубчика чеснока. Если желудок плохо переносит чеснок в чистом виде, то можно смешать кашицы чеснока и моркови. К чесноку привыкайте постепенно, доведя до лечебной дозы – 10-12 зубчиков в день. После чеснока следует 30-40 мин. ничего не есть и не пить, а во рту в это время можно подержать один из полюбившихся противогрибковых растворов. Потрясающий результат дает тертый чеснок с продуктом молочного гриба или с домашней простоквашей: 2-3 зубчика чеснока пропустить через чеснокодавилку и перемешать с 1 стаканом молочного гриба. Пить по 1 стакану 3-4 раза в день, а также на ночь, за 30-40 мин. до еды. Этот же состав можно держать во рту. Говорят, что так же справляется с грибами и хрен.

Кандида лечится длительно и требует упорства и терпения, поскольку грибы развивают бурную деятельность, только когда ослаблен иммунитет и имеется дисбактериоз. Есть множество рецептов, в том числе и в «ЛП», как укрепить иммунитет и избавиться от дисбактериоза.

Закаливание, физические упражнения, витаминные напитки, а также адаптогены укрепляют иммунитет, если ко всему этому относиться разумно и творчески, учитывая свои сопутствующие заболевания, возраст и возможности. А еще очень важно лечиться и готовить все снадобья только с хорошим настроем и верой в исцеление. В идеале следовало бы отказаться от антибиотиков и других лекарств, но в реальной жизни хотя бы не применять лекарства без необходимости, а после их приема постараться сразу же восстановить полезную микрофлору в организме.

Для избавления от кандидоза, восстановления нормальной микрофлоры организма рекомендую регулярно или курсами употреблять овсяный кисель. Есть его можно с разными овощами и фруктами, с маслом, с сыром, с зеленью, готовить его то жидким, то густым и т. д. Готовится концентрат киселя на 2-3 недели, затем, по желанию, делается перерыв, и опять готовим концентрат на 2-3 недели.

В 3-литровую банку насыпать до плечиков геркулес и горстку неочищенного овса, залить доверху охлажденной кипяченой водой с разведенным в ней 0,5–1 стаканом кефира, завязать горлышко марлей и оставить для брожения на 2–3 суток. Затем процедить через сито, хорошо промыв водой. Собранную жидкость оставить на сутки для отстаивания. Затем жидкость сверху слить, а густой белый концентрат хранить в холодильнике до 2–3 недель. Берем 2–3 ст. л., заливаем примерно 0,5 л воды, постоянно помешивая, доводим до кипения, и кисель готов к употреблению.

Особенно хорош кисель зимой и в Великий пост. Можно заквашивать ржаным хлебом, но при лечении кандидоза лучше кефиром.

Лечитесь и будьте здоровы!

Адрес: Прошиной Александре, 432002, г. Ульяновск, ул. Гагарина, д. 9/10, кв. 34

РЕЦЕПТ БАБУШКИ НАСТИ

Хочу поделиться любимым рецептом своей бабушки Насти. Жила она в деревне Глазачи, в 40 км от г. Бологое. Там этот рецепт применяли для улучшения памяти, зрения, слуха и от сердечных хворей. Таких названий, как атеросклероз, ишемия, аритмия, инфаркт и инсульт, тогда в деревне не знали. А рецепт этот как раз подходит для профилактики и лечения этих болезней. Помню, как готовили эту настойку.

В крепкий самогон жгли сахар, от этого он становился красновато-коричневым, и бабушка говорила, что он дает жар и пот. Затем на полулитровую банку этого «бренди» добавляли 5 зрелых сосновых шишек (еще с семенами), 25 г корешков калгана (5–7 штук, в зависимости от размера) и 1 веточку вереска. Закрытую крышкой банку настаивали 2–3 недели и не процеживали.

Лекарство применять следующим образом. Вечером, за 10-15 мин. до сна выпить стакан некрепкого, чуть горячего чая, в который добавлена 1 десертная ложка бальзама. Будет лучше, если выпить такой чай с медом. Спокойный и глубокий сон обеспечен. Трое знакомых, перенесших инсульт, успешно применяли этот рецепт для ликвидации его последствий.

Самогон можно заменить коньяком, в крайнем случае хорошей водкой. В нее можно также добавить жженого сахара: кусочек сахара посыпать белой золой из костра или пеплом от сигареты, положить на вилку и поджечь. Зола будет действовать как катализатор и сахар загорится. Капли его падают в водку и сразу растворяются. На 0,5 литра сжигать не более 1 кусочка сахара. Всем здоровья.

Адрес: Вяземскому Александру Юрьевичу, 601551, Владимирская область, Гусь-Хрустальный район, п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15,

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА АРТРИТ

Хочу поделиться своим опытом лечения ревматоидного артрита. Этим заболеванием я заболела еще 12 лет назад. Таблетки на короткое время снимали боль и воспаление, но через 2-3 месяца все повторялось, боль невыносимая, острая, и опухание суставов с ограничением их подвижности и повышением температуры. Страдала я 6 лет, но продолжала работать, так как была еще молодая (34 года). И вот однажды, наверное, ангел-хранитель послал мне женщину, которая помогла навсегда избавиться от этого недуга. Сейчас мне 46 лет, и уже 6 лет, как я вылечилась. Уверена, что мои рецепты помогут и вашей дочери, Светлана.

• Приготовить состав: скипидар – 150 мл, масло оливковое – 150 мл, спирт (70%) – 150 мл, камфара – 3 г. Все смешать. Применять для растираний.
• Приготовить состав: сок черной редьки – 200 мл, пчелиный мед – 150 г, водка – 100 мл, соль поваренная – 15 г. Все перемешать и втирать в больные суставы.
• Натирать область пораженного сустава аптечными препаратами из живицы сосны (линимент скипидарный сложный).
• Бутылку (0,5 л) заполнить неплотно красным клевером и залить водкой. Настоять 10 дней в теплом темном месте. Процедить. Использовать для компрессов и растираний. Эта настойка хорошо снимает суставные боли.
• В 100 мл спирта растворить 50 г камфары и 50 г горчичного порошка. Отдельно взбить 100 г яичного белка и соединить оба состава. Втирать в больные суставы.

Недавно, возвращаясь из поездки во Львов, я разговорилась с мужчиной, который многие годы страдал этим недугом, а теперь и забыл о нем вовсе. И поделился своими методами лечения, не зря говорят, что мир не без добрых людей. Вот его методика.

• Матрац надо набить свежими листьями папоротника и спать на нем. Говорят, что за 2–3 месяца излечиваются самые тяжелые формы артрита, подагры и отложения солей.
• Одновременно делать компрессы из смеси парафина, желчи медицинской, гусиного жира, мочи свежей и камфарного масла, взятых в равных пропорциях.
• Внутрь принимать яблочный уксус по 2 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Уксус разбавляют водой и добавляют мед (на 2 ч. л. уксуса 200 мл воды и 2 ч. л. меда). Принимать месяц, сделать 20 дней перерыв и снова повторить. Такую процедуру проводить 3 раза в год.
• И как можно чаще употреблять томатный сок, который способствует усилению процессов обмена в организме.

Храни вас Бог, и будьте здоровы!

Адрес: Дроздовой И.Ю., 86391, Украина, Донецкая область, г. Ждановка, а/я 1567

УЛУЧШАЕМ СЛУХ

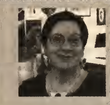
Почему-то в газете мало писем о лечении ушей. Посылаю рецепты, которые, надеюсь, пригодятся людям, страдающим тугоухостью, вернее тем, кто с возрастом стал хуже слышать.

• От тугоухости применяется спиртовая настойка прополиса (30%, а в тяжелых случаях и 40%). Ее надо смешивать с оливковым или кукурузным маслом (1:4) и тщательно взбалтывать, чтобы получилась масляно-спиртовая эмульсия. Перед употреблением тоже взбалтывать. Лечение проводится путем введения в слуховой проход марлевых турундочек, пропитанных эмульсией. Детям после 5 лет трубочки закладывают ежедневно на ночь на 10–12 ч, взрослым через день – на 36–38 ч. Всего надо сделать 10–14 процедур.
• В Китае разработан комплекс упражнений «Небесный барабан» для улучшения слуха пожилых и старых людей, а также больных невритом. Плотно закройте оба уха ладонями. Побарабаньте тремя пальцами обеих рук 12 раз по затылку. При этом в ушах возникнет шум, похожий на удары в барабан. Снова плотно закройте уши и затем мгновенно уберите ладони с них. Проделайте это 12 раз. Вставьте в оба уха указательные пальцы и вращайте ими по 3 раза вперед и назад так, будто вы чистите уши. А затем быстро выньте пальцы. Эффект от этих упражнений наиболее ощутим по утрам, но они показаны и при сильной усталости.
• Чеснок в смеси с оливковым маслом в соотношении 1:3 закапывать по 1–2 капли в каждое ухо в течение 15–20 дней. При необходимости после недельного перерыва курс лечения можно повторить.
• Взять 2–3 ст. л. сухих корней малины, заготовленных осенью, залить 1 л кипятка, настоять 1 ночь, процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день.
• Свернуть воронкой смоченную расплавленным воском марлю. Когда она остынет и затвердеет, вставить в ухо и поджечь. Она должна тлеть, но не гореть. Рядом поставить тазик с водой, а волосы закрыть. Когда огонь подойдет ближе к уху, воронку быстро убрать, бросив в таз с водой. То же проделать и с другим ухом.

Будьте упорными, и вы достигнете успеха. Желаю всем здоровья!

Адрес: Димитровой Лилии Николаевне, Украина, г. Харьков-157, ул. Боровая, д. 82, кв. 1

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Как жить после инфаркта

Очень прошу дать рекомендации по лечению мужа после обширного инфаркта сердца (2 года назад). Чувствует себя плохо, задыхается. Отекают ноги, в этом году лежал в больнице уже 3 раза. Он на инвалидности (2-я группа). Принимает кучу таблеток каждый день. Просим вас подсказать народные средства, травы. От лекарств, что ему рекомендуют, страдают печень и почки, а они у него больные (есть кисты). Живем в рабочем поселке, собираем всякие травы. Ждем ответа!

Адрес: Кокориным, 665760, Иркутская обл., Братский р-н, п/о Турма, ул. Школьная, д. 22, кв. 2

Можно ли после инфаркта миокарда вернуться к привычной жизни? Сказать твердо «да» или «нет» трудно, ведь у каждого свои обстоятельства: один работает грузчиком, а другой адвокатом... Кроме того, и сам инфаркт, и осложнения, которые он вызывает, у всех разные. В среднем реабилитация длится 4-6 месяцев. Однако это заболевание не проходит бесследно: в сердечной мышце остается рубец, поэтому частично работа сердца ухудшается. Кроме того, причина инфаркта миокарда – атеросклероз сосудов сердца – остается и, более того, может постепенно, а иногда и быстро, прогрессировать. Все это говорит о том, что, к сожалению, полностью стать здоровым после инфаркта невозможно. Как же наладить нормальную жизнь? Изменить себя и настроиться на здоровый образ жизни не всем удается, но ведь на кону ваша жизнь! Так вот, первое, что надо сделать – это научиться радоваться жизни. Хватит переживать за других, пусть каждый сам страдает за себя. Надо быть милосердным, а не сердобольным.

Выполняйте рекомендации врача по режиму дня. Работа и отдых должны чередоваться; и то и другое должно быть в радость. Выполняйте и назначения врача по диете. Кроме того, нужны регулярные дозированные физические нагрузки и положительные эмоции (в этом помогают мультики, комедии, хоровое пение, караоке). Практикуйте психическое и физическое расслабление, читайте книги Г. Сытина, Л. Хей, Л. Вильма. Не оставайтесь в одиночестве, общайтесь с родными, друзьями, соседями и постарайтесь не гневаться.

Назначенные врачом лекарства тоже нужны, причем наши, отечественные, дешевле и не хуже импортных. А растительные препараты обычно назначают уже в стадии образования рубца. Назову некоторые растения и лекарства из них. Только соблюдайте дозировку, так как некоторые растения ядовиты! Например, настой травы адониса весеннего (ядовит!) расширяет коронарные артерии, нормализует сердечный ритм при тахикардии, уменьшает застойные явления, успокаивает.

- Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сухой травы, дать настояться в закрытом сосуде 2 часа и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, хранить в холодильнике.

- Отвар белозора болотного (сердечника) регулирует работу сердца, обладает успокаивающим и мочегонным действием: 2 ч. л. на 300 мл воды, 5 мин. кипятить, 2 часа настоять. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

И, конечно же, полезен боярышник. Он снижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление. Спиртовую аптечную настойку цветков боярышника принимать с водой по 1 ч. л. за 15-20 мин. до еды. Курс – 1 месяц, затем на месяц сделать перерыв. Всего 6 курсов в год, а если надо, то и больше.

- Плоды боярышника можно сушить, а потом заваривать в термосе (3 ст. л. ягод на 0,5 л кипятка на 2 часа) и пить как чай по 150 мл за 15–20 мин до еды. Из плодов можно приготовить и полезный джем.

Полезны также календула (водный настой или спиртовая настойка), арника горная, бораго (огуречная трава, вызывает радость сердца, расширяет сосуды, нормализует ритм, питает ткани миокарда и гонит желчь). Есть в аптеках и настойка пустырника, и ландыша майского, и ландышево-валериановые капли, только сначала надо посоветоваться с врачом. А еще рекомендую цикорий, который регулирует обмен веществ, снижает холестерин, успокаивает, замедляет сердечные сокращения. Он есть в магазинах, из него получается приятный на вкус напиток, который надо пить 2 раза в день.

Если не проходит невралгия

Мне 68 лет, всю жизнь тружусь, веду здоровый образ жизни. Еще в 27 лет застудил сердечную мышцу, и вот – остеохондроз, невралгия. Прошел месяц, как я принял лечение в санатории (был уже раз 6), а лопатки (особенно левая) так и болят. Хотя я человек подвижный, спортивный, стоит только нагреться и остыть – и уже боль. Но у меня дом, земли 5 соток, живу один, и все – на одни руки. Как же тут не будешь нагреваться и остывать? Для меня лето – рай, а осень и зима – унылая улыбка. Сердце я проверял – есть отклонения, но небольшие. Думаю, все связано с сердечной мышцей. А может, я не прав? Прошу совета у специалиста.

Адрес: Мельнику Владимиру Петровичу, 22000, Украина, Винницкая обл., г. Хмельник, ул. Чапаева, 97. Тел. (сот.) 8-097-326-99-87

Удивительно красочно вы описали свою болезнь! Вы, Владимир Петрович, жалуетесь на невралгию сердечной мышцы, но, похоже, речь идет все-таки о межреберной невралгии, вызванной вирусами герпеса (опоясывающий лишай). Это

заболевание на самом деле связано с простудой и вирусами, которые поселяются в нервных волокнах. А при перепаде температуры или в холодное, промозглое время года болезнь дает обострения. Появляются тянущие и «грызущие» боли в области сердца, хотя на ЭКГ все в пределах возрастных изменений, как у вас. Люди на это иногда даже не реагируют. При таких болях помогают растирания да физкультура. Вот и делаем вывод, что задействованы межреберные нервы.

Так что же это такое – невралгия? Нервы – это наша связь с окружающим миром. Не слишком ли вы требовательны к себе и другим? Межреберная невралгия (опоясывающий лишай) часто бывает у тех, кто хочет быть лучшим и других вынуждает, а сам устал, и ему требуются сочувствие, внимание. Люди очень совестливые тоже часто страдают от невралгии. В таких случаях это как наказание самого себя за греховность. Вы поймите, что вирусы ветрянки, герпеса есть у всех с детства, но не все болеют невралгиями! Так вот, разберитесь с этим. И телу надо помочь.

Хорошо бы почистить кишечник для поднятия иммунитета. Помогут фруктовая, растительная диета не менее 2 недель, и за это время еще 3-4 дня голодания на чистой воде. Наружно – солевые ванны (соль морская или хвойно-солевой экстракт), сначала каждый день, затем через день, довести до 1 ванны в неделю. Когда станет легче – профилактика. Соблюдайте диету, больше ешьте овощей и фруктов. Делайте сухое растирание махровым полотенцем, протирайте тело холодной влажной губкой. Кроме того, воздушные ванны по утрам и перед сном не менее 30 мин. за раз. Прогулки и работа на свежем воздухе полезны. Если вспотели, то сразу же надо переодеться в сухое белье. Полезна и физкультура, особенно упражнения на растягивание мышц. Очень хорошо помогают солнечные ванны и искусственный свет (соллюкс и УФО).

Помогают также баня с веником из крапивы или горькой душистой полыни (на межлопаточную область на 30 мин., лежа на горячей полке). Или прополис. Достанете его из холодильника, подогреете, раскатаете между целлофаном и привяжете к больному месту на 40 мин. – 1 час. Греет, пощипывает хорошо! Всего 2-3 процедуры за день, да несколько дней подряд – и все проходит. Горчичники тоже помогают.

Запах изо рта: в чем причина?

Мне 54 годе, сама из Белоруссии, но уже 8 лет работаю в Греции. У меня огромнейшая просьба. Может быть, вы подскажете рецепт народной медицины, чтобы избаеиться от запаха изо рта. Я сначала думале, что причине – в зубех. Но нет. Читала однежды, что надо чистить язык. Наверно, дело в этом, потому что иногда (редко) выходят изо рта малюсенькие белые шарики с запахом (о-го-го!). Из-за этого у меня проблемы огромные. Не могу даже ни с кем познакомиться, а еедь одной – не жизнь. Надеюсь на еашу помощь.

Елена Балуш, г. Афины

Причин запаха изо рта может быть много. Начнем с психологических. Вы, Елена, переехали на работу в другую страну, а мысли об укладе жизни остались, скорее всего, старые. И ваше тело подсказывает, что надо по-новому взглянуть на жизнь, полностью избавиться от гнева, раздражения, которые накопились в прежней жизни.

Вы пишете, что уже были у стоматолога. Значит, скорее всего, вылечили все зубы, почистили зубодесневые карманы, избавились от камней и воспаления. А теперь надо обратиться к гастроэнтерологу и обследовать желудок. Но можно уже начинать пить желчегонные травы (рецепты мы публиковали много раз). И обязательно ешьте чеснок с другой пищей. В нем содержится микроэлемент германий, который регулирует силу сжатия сфинктера в желудке.

А еще есть маленькое упражнение на мышцы живота: то втягивать живот, то надувать. Делать по 21 разу подряд хотя бы 2 раза в день. И в течение дня, как вспомните, подтяните живот и удерживайте, сколько сможете.

Следующее ваше обследование – у лор-врача, чтобы исключить такие заболевания, как фарингит, гайморит, ринит, тонзиллит. Очень похоже на то, что вы описываете, симптомы хронического тонзиллита. Чаще всего он протекает практически бессимптомно. Из-за того, что мы часто «проглатываем» вредные эмоции, не умея с ними справляться, в миндалинах накапливаются болезнетворные бактерии – стафилококки, стрептококки. В своем письме вы описываете белесоватые шарики. Вот это, скорее всего, и есть гнойные кокки. У вас даже нет слов, чтобы описать этот запах, а ведь он связан с вашими мыслями, эмоциями, которые не соответствуют новой жизни настолько, что вы постоянно раздражаетесь. Пора внести что-то новое, свежее в свою жизнь. Порадуйтесь, что вы живете в другой стране, что у вас есть работа (она трудна, но испытания даются по силам нашим). Надо изучать уклад жизни этой страны и приспособиться к нему, чтобы больше не одолевали эмоции гнева и раздражения из-за вашей неустроенности.

Не случайно я посоветовала чаще есть чеснок. Так вы поможете еще и работе печени, почистите кровь и лимфу, а значит, и миндалины, которые связаны с лимфатической системой, тоже очистятся. А чтобы все это происходило быстрее, можно воздействовать на миндалины и местно. Хорошо бы у лор-врача провести такую процедуру, как промывание миндалин, чтобы избавиться от гнойных пробок. Затем – КУФ-5 (точечное облучение миндалин ультрафиолетом) и полоскание на ночь настойкой календулы (1 ч. л. на 1 стакан воды) в течение месяца. Следующий месяц – полоскание настойкой прополиса (способ применения тот же). Или 2 раза в день смазывайте горло люголем, а можно разжевывать горошину прополиса на ночь (тоже 1 месяц).

Не сразу все пройдет, и после обязательно нужна профилактика, а помогут вам пряности. После еды обязательно пожевать веточку мяты или базилика. Эти пряности снимут спазм, усилят кровообращение, а значит, не будет застоя. Да еще мята и базилик настраивают нас на позитивное восприятие жизни. А такие пряности, как гвоздика и тмин, продезинфицируют миндалины и при этом тоже снимут горловые спазмы. Тогда и вредные эмоции не будут «застревать» у вас в горле. Вы научитесь их не проглатывать, а превращать в эмоции радости.

Хорошо бы обратиться и к гомеопату. Ведь гомеопатические лекарства «работают» на уровне информации, и они помогут перестроить ваши мысли. Работа над собой всегда помогает справиться с внутренними проблемами. Радуйтесь новой жизни, ищите в ней все хорошее, и тогда ваша жизнь устроится счастливо.

Волшебная роса

Внимательно читаю каждый номер «Лечебных писем». Для нас, пенсионеров, такая газета – просто клад! И вот я впервые решил проявить себя не в качестве читателя, а писателя. Хочу рассказать, как обыкновенная роса, которую мы и за лекарство не считаем, выручила меня. Все мы знаем, что роса – это влага, собирающаяся на растениях в утренний, вечерний и ночной периоды. А вот то, что ею можно лечиться, мы как-то упускаем из виду.

Приехал я однажды к своему другу в гости – он давно приглашал меня к себе в деревню на все лето. Ягоды, грибы; рыбалка – просто рай на земле! И я заметил, что Вася каждое утро до завтрака обязательно ходит в саду босиком по траве, а потом еще намочит тряпочку в росе и прикладывает к воспаленным венам на ногах. Я спросил: «Для чего это?» А он в ответ: «В росе – особая сила. Попробуй сам – закалишься, да и всякая хворь отступит».

Когда я первый раз прошел по росе босыми ногами, мне было не по себе – холодно, хотелось скорее убежать в дом. А потом привык и, следуя примеру Василия, каждый день шлепал по росе. Конечно, закалился от таких процедур – да так, что ни грипп, ни простуда не могли меня одолеть весь год.

Но самое интересное: избавился от такого неприятного явления, как потливость ног. Хотя раньше, перед тем как идти на работу, я мыл ноги, обрабатывал их специальным дезодорантом или кремом для ног, брал с собой запасные носки – но ничего не помогало: дурной запах проявлялся. Зато теперь я стал «белым и пушистым».

Конечно, осенью такие процедуры нетренированному человеку лучше не делать. Но выход есть: можно просто смачивать тряпочку в росе и обтирать ноги – так вы не переохладитесь. Между прочим, утренняя роса излечивает и глазные болезни (достаточно росой промывать глаза), и варикоз, а также помогает избавиться от мозолей и шпор.

Для таких целей росу лучше всего собирать с клевера. Примочками такой росы мой друг лечит воспаленные вены на ногах – говорит, что есть улучшения. А вообще-то росу можно собирать с разных трав, но только подальше от дорог и свалок.

Груздев Г., г. Великие Луки

Укрощение строптивого сердца

Хорошо иметь старшего брата, он для меня – опора и поддержка. Мы всегда ладим, помогаем друг другу. После развода у Ивана начало сердечко шалить. Врачи выявили брадикардию, т.е. значительное замедление сердечного ритма. Если пульс ниже 40 – это уже опасно для жизни!

Поскольку у Ивана был еще и колит, то спиртовые настойки трав ему употреблять было нельзя. Поэтому каждый день я заваривала для него тысячелистник.

За пару месяцев сердечко Ивана ожило, начало работать в нужном ритме. Да к тому же у Ивана перестал болеть кишечник! А после двухнедельного перерыва повторили лечение.

Взять 15 г сухой травы тысячелистника на 200 мл воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час и пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Так тысячелистник стал нашей палочкой-выручалочкой!

Жукова У., г. Усть-Луга

Чудо-дерево фисташковое

Очень хочется поделиться своим опытом лечения, своим открытием. Много лет назад мне поставили диагноз язва желудка. Помимо этого меня постоянно мучили боли в кишечнике. Потратил на лекарства, наверное, целое состояние. И лишь после десяти лет страданий наконец-то нашел то средство, которое даровало мне спасение.

Однажды я посмотрел телепередачу про болгарскую целительницу – она хвалила лечебные свойства смолы и плодов фисташкового дерева. И я сразу же посадил на даче фисташку в надежде на свое исцеление. Когда дерево немного подросло, я начал делать надрезы коры и собирать смолу. Потом я начал курс лечения: принимал смолу по 1 г утром за 30 минут до завтрака (жевал смолу минут пять, а потом запивал горячей водой). Делал так каждый день. А когда через три месяца пришел к врачу, то язвы желудка обнаружено не было. Любопытно, что и ревматизм, мучавший меня долгие годы, утих. Словом, боролся с одним заболеванием, а избавился сразу от нескольких.

Поскольку фисташковое дерево – обитатель теплых краев (Средняя Азия, Крым), и не все читатели смогут воспользоваться его смолой, то я расскажу, как можно лечиться при помощи орехов фисташек.

Взять 2 ст. л. измельченных орехов фисташек, залить 400 мл кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день (перед употреблением взбалтывать).

Такой настой полезен при туберкулезе, легочных заболеваниях, малокровии и как общеукрепляющее средство после тяжелых заболеваний.

Титаренко Сергей Николаевич, 350015, г. Краснодар, ул. Коммунаров, 185

Просто и доступно

Мой муж Игорь не верил в целебную силу трав, не лечился ими, когда болел. Но так было до поры до времени! Однажды его мнение резко изменилось, и он сказал: «Смотри-ка, помогает!» И теперь у него уже несколько огромных тетрадок с записями разных рецептов – многие из них опробованы Игорем, дана оценка «отлично». С его разрешения высылаю несколько рецептов – думаю, что такие способы лечения головной боли станут для многих читателей открытием!

Не выбрасывайте вишневые косточки – 10 штук, залитые стаканом кипятка на пять минут, избавят от головной боли (настой надо втирать в виски).

Помогут и арбузные корочки – стоит приложить их ко лбу на двадцать минут (или потереть виски, лоб и за ушами), как голова перестанет болеть. Таким образом можно использовать и дольки свежего огурца или кабачка – и вы обойдетесь без таблеток!

Ковальчукова Д., Московская область, г. Протвино

КАК Я ВЕРНУЛАСЬ К ЖИЗНИ

В 51 год я перенесла инсульт. Парализовало всю правую сторону. Уход за мной взяла в свои руки дочь, благо она по образованию медик. Сама колола уколы, ставила капельницы, кормила с ложечки, делала массаж и даже ночью не отходила от моей кровати. Ей пришлось разорваться с семьёй и работой. Я стала постепенно поправляться. Но моя нога не хотела меня слушаться, я осталась обездвиженным инвалидом. Кроме того, мне постоянно стали досаждать легкие судороги и головные боли. Но как мы не старались, улучшений больше не наступало... Не помогали ни уколы, ни таблетки, и постепенно я падала духом, теряла интерес к жизни. Наш знакомый врач порекомендовал попробовать принимать ванны на основе сосновой живицы. Я много слышала о этом методе лечения, в советские времена с помощью ванн на основе живицы лечили партийную элиту. Решили попробовать, стали разводить для меня ванны через день. И уже через две недели я ощутила легкое покалывание по всему телу, а вместе с ним и первые результаты. Отступали головные боли и судороги, постепенно возвращалась подвижность правой стороны тела, а с ней и ощущение полноценной жизни. Конечно, я понимаю, за короткое время невозможно полностью оправиться от инсульта, но я уже могу нормально ходить и понимаю, у меня все еще впереди. Спасибо НИИ натуротерапии за то, что вернули меня к жизни.

Медведева Марина, г. Нефтекамск

МНЕ ПОГОДА НИПОЧЕМ

Больше 30 лет я проработала бухгалтером. Работа малоподвижная, поэтому страдала избыточным весом, при росте 167 см я весила 95 кг. Отсюда гипертония, сахарный диабет, артроз, проще сказать, что к 50 годам у меня собрался уже полный букет ужасных болячек. Вдобавок, с возрастом на мое самочувствие стали сказываться все перепады погоды. Чуть погода меняется – начинают ныть суставы по всему телу, особенно колено на левой ноге. Случалось так выкручивало, что тяжело было даже подняться по лестнице без посторонней помощи. В больницу не обращалась, работа не позволяла... Но как-то осенью так схватило, что «скорую» пришлось вызывать. Врач сказал, что если сейчас не лечить, то дальше только протез коленного сустава ставить. Выписал мази, лекарства, обезболивающие, но лучше не становилось. Год назад наткнулась на статью про живичные ванны Скипофит, там говорилось, что такие процедуры суставы восстанавливают и при многих других недугах помогают. По телефону заказала курс ванн. Начала принимать и через неделю почувствовала, что боль проходит. А через 2 месяца пришла к хирургу на проверку. К тому времени боли давно прошли, да и похудела я на 9 кг. Врач не верил своим глазам – улучшение в суставе было значительное. После курса ванн я стала моложе, теперь ничего не болит, с легкостью хожу на работу и перемены погоды мне нипочем.

Черношкова Светлана, г. Санкт-Петербург

ЛЕЧИМ СУСТАВЫ

Еще совсем недавно я сходила с ума от невыносимых мучений. Мне было тяжело ходить, больно сидеть, а лежать и вовсе невозможно. У меня очень сильно болели суставы. Все время возникало ощущение, будто кто-то прошивает ноги раскаленными иглами. Труднее всего было стоять. Иногда приходилось стоять в очереди, так слез сдержать не могла. Старалась не плакать, закусывала губы, а слезы сами текли – такая боль. Я поняла, что если так пойдёт дальше, скоро просто не встану, превращусь в бревно неподвижное. Обращалась в поликлинику. Врачи только плечами пожимали – «возраст, ничего не поделаешь». Выписывали мази. Я обошла все аптеки в городе, советовалась со всеми фармацевтами, накупила целую коллекцию мазей и обезболивающих таблеток. Но боли не прекращались. Однажды, когда я уже смирилась с тем, что мои мучения до самой смерти не закончатся, мой муж приносит домой раствор для принятия живичных ванн Скипофит. Ему на работе товарищ посоветовал, он с помощью этих ванн от ревматизма избавился. Решила тоже попробовать. Позвонила в НИИ натуротерапии, там мне подробно рассказали, как следует ванны Скипофит принимать. Сделала первую ванну. Я впервые спала так замечательно. Стала принимать ванны регулярно, и после нескольких процедур я стала замечать, что боли стали затихать. А со временем совсем отступили. О таком результате я и не мечтала! Пишу, чтобы всем рассказать: живичные ванны действительно помогают!

Чуева Татьяна, г. Рязань

<u>Комментарий специалиста:</u>

Скипофит улучшает кровоток в тканях, восстанавливает сосуды. Улучшает питание и работу внутренних органов. Ванны Скипофит выводят из организма лишние соли и токсины, уменьшают аппетит и активно сжигают жировые отложения.

Ванны очень эффективны при заболеваниях суставов и позвоночника – обычно боли в суставах проходят через 2–3 процедуры, объем движения восстанавливается после первого курса.

Говорят, что с возрастом надо постепенно отказываться от употребления мяса, а старикам оно вообще противопоказано. Ведь мясо – основной источник белка, оно необходимо растущему организму как строительный материал для постройки, ну а когда уже все «построено», можно без него и обойтись.

Золотая морковка

Я с этим абсолютно согласна. Думаю, что люди, которые к старости перешли на вегетарианскую диету, и живут дольше, и болеют меньше. Сама я тоже лет десять как перестала есть мясо, и хотя мне уже 72 года, на здоровье не жалуюсь и чувствую себя гораздо моложе, чем десятилетие назад, когда была мясоедкой. Я и в походы дальние хожу, и с внуками наперегонки бегаю – не догонишь, а про всякие сезонные ОРЗ, которые меня прежде мучили, и думать забыла. Опять же, печень совсем не болит, и желудок работает, как часы. А раньше – чего у меня только не было!

В общем, для меня без мяса жить очень хорошо, а рыбу я ем иногда, и яйца тоже. Но речь не обо мне, а о моем разнесчастном муже.

Вот скажите на милость, разве так бывает, что люди уже скоро свадьбу будут золотую справлять, а все никак друг с другом договориться не могут? Над нами и дети посмеиваются, а теперь уже и внуки начинают шутить: «У вас, бабуля с дедулей, всегда кто в лес, кто по дрова!» И то правда – я вот, к примеру, свою родную русскую природу люблю, без дачи жизни не мыслю, а моего супруга туда калачом не заманишь, только шашлыком! Он без «пальмы в Гаграх» своего отпуска не представляет. Так всю жизнь и отдыхали порознь, он – на море, я – на даче. Ну, и в остальном у нас тоже полное разногласие. Но главная нестыковка – на кухне.

Я с детства была приучена к правильному питанию: супы, каши, свежие овощи и фрукты, а если котлета – то домашняя, без всяких вкусовых химических добавок и прочего. А у мужа дома было не так: ели кто что и когда придется.

Свекровь моя, хоть и не работала, никогда обедов не готовила. Она артисткой была, в народном театре сутками пропадала, а свекор – тихий, спокойный человек – все молчал, не жаловался, бутербродами пробавлялся. И сыночек их, мой Вадик, тоже, почитай, на одних бутербродах вырос и к моим кашам-борщам за всю нашу с ним жизнь так и не привык. А уж об овощах-фруктах и вовсе речи не было – у меня, говорит, на них аллергия.

И правда, от яблок у него горло першит, от клубники с помидорами – сыпь, даже арбузы-дыни не переносит, а зелень и огурцы есть просто не заставишь – не люблю, говорит. То же самое твердил он про рыбу, яйца и молочное. А что ж он ест-то? Да только мясо. И может его есть хоть три, хоть пять раз в сутки, а то и больше. Никогда не надоедает. Разве это дело?

Вот я сказала, что его только и можно было на дачу шашлыком заманить. И это не шутка. Его друзья, бывало, понаедут к нам на дачу с полными ведрами шашлыка, и пошла работа – шум, гам, дым, жарят-парят, потом все это съедается под водочку, гости уезжают, а мой муженек валяется с желудочными коликами. И так почти каждую неделю. Чего я только не делала – и ругалась, и врачей на него напускала – ничего не помогало.

Ну и допрыгался мой Вадимчик. Сначала гастрит у него нашли, потом уже и язву стали подозревать, но это все его не отрезвило.

А окончательно его добил только такой враг как геморрой. Да еще какой! Теперь, когда уже мы начали с этим справляться, даже страшно вспомнить, какие муж мучения испытывал. Особенно когда, простите за подробности, надо было в туалет идти. Ведь криком кричал! И врач строго-настрого запретил ему есть мясное – абсолютно все, даже колбасу с сосисками, не говоря уже о шашлыках, а прописал как основной продукт морковь во всех видах, особенно сырую и мелко натертую.

Долго я его уговаривала морковку есть. Наконец уговорила. Натерла на мелкой терке, заправила растительным маслом, ничего, съел, хоть и морщился. Только через час, смотрю – что такое? Покраснел весь – аллергия! Ну, конечно, всякие там в ней нитраты-нитриты, что поделаешь?

Позвонила я подруге своей, а она давно натуральными продуктами увлекается, все на своей грядке выращивает, в магазин и не ходит. Пожаловалась я ей – выручай, говорю, что нам делать-то, ведь морковка очень нужна, но хорошая, а не аллергенная.

А было как раз время огородных посадок. И мало того, что моя подруга притащила нам три литровых банки моркови прошлогоднего засола, так она мне еще и рассаду дала такой необыкновенной моркови, что к концу лета у меня на столе было полно морковки чудесного золотистого цвета, к тому же сладкой-пресладкой. Я почти весь огород засадила ею, чтобы вдоволь на зиму заготовить.

От этой золотой морковки мой муж уже не отказывался, и никакой аллергии у него не было. А я мало того что сырую тертую морковку ему каждый день по три раза давала, так еще вот что придумала.

Поскольку он сразу прямо вот так от мяса не мог отказаться, я в котлетный фарш подмешивала кашицу из мелко натертой моркови и добавляла много белого хлеба, размоченного в молоке, и измельченного чеснока с петрушкой. Такие котлеты получались – пальчики оближешь, гораздо вкуснее обычных, а уж полезней во сто раз! И постепенно, раз от разу я все больше и больше морковки в фарш подмешивала, пока совсем в котлетки мяса класть не перестала.

Вот так я своего «мясника» вегетарианцем сделала! Уже три года он держится, про гастрит свой забыл, и геморрой утих, не донимает. А главное – характер у него изменился, стали мы с ним все больше договариваться, а спорить реже.

И золотая морковка очень нам здорово в этом помогает!

Прохорова Зоя Федоровна,
г. Рязань

БЕРЕГИТЕ КИШЕЧНИК

Сколько раз я убеждалась, что болезни запускать нельзя. У моей мамы, например, варикозное расширение вен, и ее не убедить было лечиться никакими средствами. Она запустила проблему настолько, что язвы начались, а от них избавиться – большая проблема. Теперь по врачам ее вожу, на лекарства кучу денег тратим, но ничего пока не помогает. Поэтому на ее опыте я до конца осознала, что лечиться надо вовремя.

Например, в последний раз, во время моей затянувшейся пневмонии врач мне выписал 2 курса антибиотиков. Один курс не сильно помог, так он в конце него сменил лекарство, и пришлось еще одну серию пропивать. Когда я долечилась, то поняла, что кишечник мой после таблеток стал работать хуже, тошнота чаще стала беспокоить. Я пожаловалась врачу, и она велела мне пролечиться бифидокапсулами, чтобы дисбактериоз убрать. Я повозмущалась, конечно, так как много денег ушло на лекарства, но все же купила 2 упаковки каких-то бифидобактерий и пропила почти месячный курс. Уже через полторы-две недели я заметила сильные улучшения в работе желудка и кишечника.

Во-первых, пропала тошнота и появился аппетит, хотя до этого втолкнуть в себя еду мне было очень сложно. Во-вторых, кишечник стал работать легко и регулярно, хотя до курса лечения мне было сложно заставить себя в туалет лишний раз сходить. Но самое главное – я стала менее раздражительной, а когда я этим наблюдением поделилась с врачом, она посмеялась и сказала, что, действительно, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта могут сопровождаться повышенной нервозностью, обидчивостью, а еще усталостью. В принципе, оно и понятно, ведь организм тратит свою энергию на то, чтобы избавляться от токсинов и ненужной пищи, несмотря на нарушения в работе. И сил на это уходит намного больше, чем могло бы.

Удивительный контраст в самочувствии после лечения дисбактериоза так меня поразил, что я решила через пару месяцев повторить курс, для закрепления результата. Доктор моя разрешила мне еще раз использовать бифидосредства. А позже я нашла и народные средства лечения дисбактериоза. Например, взяла у соседки молочный гриб и пью регулярно вкусный кефирчик.

Прошло уже полгода, и все это время у меня никаких проблем ни с желудком, ни с кишечником нет. Да и радости в жизни стало больше. Простой курс лечения, проведенный вовремя, – и сразу столько пользы. Но самое главное – я избежала многих проблем, которые могли бы появиться. Ведь от здоровья кишечника зависит иммунитет, да и чистота организма. А если организм вовремя избавляется от всего ненужного, то и кровь будет чистая, и сосуды в порядке, и голова будет ясная, и в целом здоровье укрепится!

Крутова Ирина Евгеньевна, г. Петрозаводск

НЕ ПРОПУСТИТЕ ОПАСНУЮ БОЛЕЗНЬ

Я всегда регулярно прохожу обследование у маммолога, но вот только снимки делать не люблю, так как я считаю, что любое облучение пользы не приносит. Но проверку руками я и сама делаю раз в 2-3 месяца, и доктор моя меня осматривает. Благодаря таким регулярным проверкам я уверена, что никаких проблем с грудью не пропущу.

В прошлом году у меня появилось небольшое затвердение, так врач вовремя это обнаружила и велела сразу начать пить ромашку и прикладывать листья капусты и лопуха.

Я купила цветки ромашки в аптеке, брала 1 столовую ложку травы, заливала стаканом кипятка и давала настояться, укутав, с полчасика, чтобы немного успело остыть. Потом процеживала и пила по три столовые ложки 4–5 раз в день.

При этом параллельно я начала прикладывать лопух, причем именно блестящей стороной к коже. А когда лопуха не было, брала обычную капусту, листочки немного ножом надрезала, чтобы сок пустили, и привязывала к груди. Иногда на капусту терла еще и морковь, или мед прикладывала, но если ленилась, то уж капусту обязательно несколько раз в день по 20-30 минут держала, привязав ее платком к груди.

Ромашку я пропила 3 недели, потом сделала перерыв в 1 месяц и повторила курс. Еще врач велела мне поднимать свой иммунитет, так как причины появления узелков не совсем понятны – гормональный фон у меня вроде в норме, питаться я стараюсь натуральными продуктами, гуляю много. А вот все-таки и на старуху бывает проруха. Поэтому после ромашки я стала пить настойку эхинацеи – 2 раза в день, утром и днем, так как она очень бодрящая и вечером ее пить нельзя. Сразу столько сил появилось, и простужаться меньше стала. Эхинацею я тоже пила около 3-4 недель и повторила ее прием только через месяцев пять, когда очередная эпидемия гриппа в Петербурге началась. У нас все на работе переболели, а я – как огурчик. Да и с грудью пока у меня все чисто, узелки рассосались и ничего больше не беспокоит.

Я продолжаю проверяться, ведь лечить запущенную мастопатию гораздо сложнее, чем на начальной стадии простыми методами избавляться от первых затвердений. Периодически сдаю анализы на гормоны, за кровью слежу, ведь женщина должна любить и беречь себя. Только в этом случае она сможет нести своей семье гармонию и любовь.

Виноградова Валентина Леонидовна, г. Санкт-Петербург

Хрупкий щит

В едином «оркестре» эндокринных желез, управляющих нашим организмом с помощью гормонов, одним из ведущих «инструментов» является щитовидная железа. Этот небольшой орган за гортанью, по форме похожий на бабочку, а по строению – на малину или ежевику, поддерживает обмен веществ в каждой клеточке организма, защищает нас от стрессов и других неблагоприятных состояний. Однако сама щитовидка нуждается в защите и бережном отношении с нашей стороны. Чем ей можно помочь? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-эндокринолог А.С. ЕНИНА.

– Александра Семеновна, часто ли в вашей практике у пациентов встречаются какие-то нарушения в работе щитовидной железы и отчего они происходят?

– С нарушениями функции щитовидной железы врачам-эндокринологам приходится встречаться очень часто. Больше обращаются, наверное, только с заболеваниями поджелудочной железы, прежде всего – сахарным диабетом, число больных которым множится сегодня подобно эпидемии. Патологии других желез внутренней секреции встречаются куда реже.

Факторов, способствующих заболеваниям щитовидной железы, довольно много: это и наследственная предрасположенность, и радиация, и климат (наша щитовидная железа предпочитает лето и юг). И, конечно, стрессы, которые в первую очередь бьют по щитовидке, поскольку все наши неприятности она как бы берет на себя.

Но все-таки наиболее частая причина заболеваний щитовидной железы – это недостаточное поступление в организм йода. К сожалению, большинство регионов нашей страны, в том числе Санкт-Петербург, страдают от дефицита йода. А вот жители южных стран, где люди едят много фруктов и морепродуктов, редко сталкиваются с болезнями щитовидной железы.

– Для чего щитовидной железе нужен йод?

– Йод входит в состав гормонов тироксина и трийодтиронина, которые синтезирует щитовидная железа. При недостатке йода этих гормонов вырабатывается недостаточно – а ведь они управляют основным обменом в организме, работают во всех его клетках и системах, без них организм попросту нежизнеспособен. Когда ребенок растет, вместе с ним растет и развивается его щитовидная железа. Нагрузка на нее особенно велика в подростковом возрасте, когда идет процесс полового созревания, а также у женщин во время беременности. Потребность железы в йоде растет, а получать его она может только с пищей. Вот и выходит, что йода нам чаще всего не хватает.

– Что происходит в организме при недостатке йода?

– Возникает снижение функции щитовидной железы, которое называется гипотиреоз. Это недостаток тиреоидных гормонов, который ведет к резкому снижению обменных процессов. Клетки всех систем и органов начинают работать не в полную силу. Со стороны нервной системы гипотиреоз проявляет себя замедленностью мышления и движений, нарушением памяти. Если он возник во внутриутробном периоде, ребенок в будущем не будет успевать в школе. С возрастом появляется сонливость, снижается интеллект; человеку грозит быстрый склероз сосудов, ранняя старческая деменция.

Внешне это обычно люди полные, с бледной кожей, тусклыми и ломкими волосами и ногтями; у них отечные верхние и нижние веки, медлительная речь. У женщин за счет отека слизистой голос становится грубым. Бывают отеки нижних конечностей, развивается артроз суставов, эти люди очень медленно ходят. При скрытом гипотиреозе обычно жалуются только на быструю утомляемость, вялость, снижение памяти, нарушение репродуктивной функции, нарастание веса за счет задержки жидкости. Но когда появляются отеки на лице, особенно на веках, мешки под глазами – это уже явный гипотиреоз.

– Чем можно помочь таким больным?

– Помочь можно комбинированной терапией, которая всегда индивидуальна, потому что причины гипотиреоза могут быть разными. За счет нехватки йода возникает первичный гипотиреоз, и тогда лечат препаратами йода. Но бывает и вторичный гипотиреоз, связанный с тем, что гипофиз в результате травмы или мозгового кровотечения прекращает выработку тиреотропного гормона, управляющего щитовидной железой. В этом случае одним йодом не поможешь, необходима терапия тиреоидными препаратами, чтобы восстановить производство собственных гормонов щитовидной железы. Если же восстановить не удается, то человеку вводят синтетические аналоги этих гормонов. Обычно гипотиреоз так или иначе удается вылечить.

– Как эндокринологи относятся к самостоятельному приему аптечных препаратов йода?

– Многие препараты йода сделаны на казеиновой основе. Помимо того, что казеин сам может вызывать аллергию, он еще препятствует усвоению многих продуктов питания у нас в кишечнике, и недоокисленные продукты могут усугублять аллергию. Что же касается йода, то хотя в России его почти везде не хватает, я – против приема искусственных препаратов йода. Дело в том, что неорганический йод (например, из йодистого калия) всасывается в кишечнике практически полностью, поэтому легко достигается его переизбыток. Он возможен даже при нанесении на кожу йодной настойки. А нашей щитовидной железе нужно ограниченное количество йода, иначе нарушится образование ее гормонов, в которые входит не только йод, но и много других микроэлементов.

– Каков же выход?

– Природные соединения йода. Когда этого элемента в организме достаточно, процесс всасывания приостанавливается, и все излишки йода просто выводятся из организма. Поэтому передозировок органического йода никогда не бывает.

Получать органический йод лучше всего в виде рыбы и морепродуктов. Либо можно использовать вытяжки из морских водорослей – спирулины или ламинарии, морской капусты. Однако в чистом виде морскую капусту в больших количествах использовать не советую: она обладает свойством извлекать из морской воды и накапливать тяжелые металлы. В вытяжках же из нее тяжелых металлов нет. Опреде-

нашего организма



ленным профилактическим действием обладает и применение в пищу йодированной соли вместо обычной.

– Почему при болезнях щитовидной железы иногда вырастает зоб?

– Когда йода в организм поступает недостаточно, клетки щитовидной железы начинают увеличиваться в размерах, чтобы захватить как можно больше йода и произвести необходимое количество гормонов.

В тех районах мира, где йода в почве и воде особенно мало, возникает так называемый эндемический зоб. Там у людей часто встречается увеличение щитовидной железы, настолько заметное, что оно изменяет форму шеи, а в тяжелых случаях может даже пережимать трахею, шейные сосуды и нервы. Когда железа увеличивается равномерно – это диффузный зоб, но бывает, что в ней возникают уплотнения – узлы, и зоб называется узловым. Зобную болезнь, которая возникает в раннем детстве и обусловлена недостатком йода в пище и воде, успешно лечат приемом препаратов йода.

Иногда причиной зоба оказывается нарушение всасывания йода в кишечнике, действие токсических веществ на организм или врожденное нарушение выработки гормонов щитовидной железой. В этом случае больному вводят гормоны щитовидной железы. Но главная опасность узлового зоба и узлов щитовидной железы – это их способность перерождаться в злокачественную опухоль. Поэтому надо обязательно лечить узлы щитовидной железы, причем лечение – индивидуальное, в зависимости от их природы.

– Бывают ли воспаления щитовидной железы?

– Да, такие заболевания существуют и называются тиреоидитами. Из них наиболее распространены аутоиммунный и подострый тиреоидиты. Аутоиммунный тиреоидит – это результат генетического дефекта иммунной системы: она вырабатывает антитела, которые принимают клетки собственной щитовидной железы за чужеродные и повреждают их. Железа уплотняется, снижается ее способность вырабатывать гормоны, то есть развивается гипотиреоз.

А подострый тиреоидит обусловлен вирусной инфекцией. Возникают боли в области щитовидной железы, возможно повышение температуры, ухудшение общего самочувствия. Здесь тоже требуется безотлагательное лечение, так как может возникнуть стойкий гипотиреоз, а в тяжелых случаях необходима операция.

– Давайте перейдем к состояниям, связанным с избыточной выработкой гормонов щитовидной железой. Как они проявляются?

– Такое состояние, при котором выработка щитовидной железой тиреоидных гормонов существенно превышает норму, называется гипертиреозом, или тиреотоксикозом. Внешне тиреотоксикоз выглядит обычно так. Приходит женщина и жалуется, что она все время ест, ни в чем себя не ограничивает, но постоянно худеет. Она страшно нервная, нетерпеливая, агрессивная, взрывается по любому поводу, кричит на родных и близких, на сотрудников. На работе не может сосредоточиться. Ее нервная система постоянно перевозбуждена, от этого возникают серьезные нарушения сна, ослабляется память. Щитовидка заметно увеличивается благодаря сильному кровотоку. Сердце колотится, пульс 150–160, без пауз. У многих развиваются слабость, сердечная недостаточность, отеки, мерцательная аритмия.

Еще одни характерный симптом – очень быстрая перистальтика кишечника. Сразу после еды больной бежит в туалет, пища не успевает усвоиться – неудивительно, что человек худеет. У него происходит разрушение белков. Ему все время жарко, кожа горячая, потная, давление повышено. В запущенных случаях выпячиваются глазные яблоки. Часто развивается остеопороз. Все это – проявление разрушающего (катаболического) действия гормонов.

– По каким же причинам возникает тиреотоксикоз?

– Причины бывают разными. К выбросу в кровь избытка тиреоидных гормонов часто приводит очень сильный стресс. Иногда это избыток йода в пище. А нехватка йода может стимулировать производство гипофизом тиреотропного гормона, который дает сигнал на рост щитовидной железы. Щитовидная железа начинает расти. Этот рост может происходить неравномерно. Клетки, которые вырабатывают тиреоидные гормоны, растут быстрее, чем питающие и другие служебные клетки железы. В результате в щитовидной железе образуются очаги, которые берут на себя «повышенные обязательства» по выработке гормонов – возникают так называемые «горящие тиреоузлы». Эта разновидность заболевания называется узловой токсический зоб. В тех же случаях, когда щитовидная железа начинает увеличиваться равномерно и при этом продуцировать много гормонов (диффузный токсический зоб), их разрушительное действие на клетки и ткани организма оказывается еще сильнее. А вся энергия, которую мы получаем с пищей, переходит в тепло, потому что обменные процессы в клетках идут крайне интенсивно.

– Как лечат тиреотоксикоз?

– Врач-эндокринолог начинает с того, что выписывает больному тиреостатические препараты, снижающие выработку гормонов щитовидной железы. Здесь важно не впасть в другую крайность – не вызвать медикаментозный гипотиреоз. В этот период очень хорошо употреблять продукты пчеловодства, особенно маточное молочко – оно укрепляет сердце. А когда производство гормонов уже снизилось, обязательно подключайте диету и добавляйте йодистые продукты, чтобы избежать гипотиреоза.

Беседовал Александр Герц

АРБУЗНЫЙ СЕЗОН – СЕЗОН КРАСОТЫ

Как только на улицах появляются металлические шары с арбузами, я начинаю усердно ухаживать за лицом. Много лет назад я увидела, как моя тетушка массирует лицо арбузной корочкой с полоской красной мякоти. Повзрослев, поняла, для чего это нужно. Моей тетушке сейчас уже за 70, а она выглядит лет на 45, не больше. У нее накопилось огромное количество простых рецептов по уходу за лицом и телом, которыми она щедро делится со всеми. Оказывается, арбуз для лица – находка.

Можно каждый вечер в течение 15–20 дней перед сном массировать очищенную кожу лица по массажным линиям арбузной корочкой с оставшейся на ней мякотью. Только старайтесь при этом не усердствовать, плавно проводить по лицу, чтобы не растянуть кожу. После 5-минутного массажа протрите лицо тоником и смажьте кремом.

А можно выдавить арбузный сок и заморозить в формочках для льда и затем каждое утро протирать лицо арбузным льдом. Если лед вам не подходит, то есть еще один способ получить максимальную пользу от арбуза: смочите марлевую салфетку, сложенную в четыре раза, в арбузном соке и приложите на очищенное лицо на 20 минут. После такой маски кожа становится свежей-свежей и такой же яркой, как арбуз. Не проходите мимо арбузных ларьков, ешьте вволю и следите за лицом с помощью арбузной косметики.

Анастасия Ермакова, г. Энгельс

ВИТАМИНЫ ДЛЯ КОЖИ

Летом кожа на всем теле как будто разглаживается, а стоит опять надеть теплую одежду, как снова она станет сухой, похожей на бумагу – мало приятного. Можно и нужно, конечно, пользоваться кремами, специальным молочком для тела, особенно после бани или душа. Но даже в покупных средствах по уходу за кожей не всегда содержится необходимое количество нужных витаминов, от которых и зависит состояние кожи. Чем ближе зима, тем больше требуется внимания нашей коже. Но выход есть. Я сама испробовала простой способ, всем подружкам порекомендовала, и все они довольны результатом. И все просто!

Купите в магазине живое нефильтрованное пиво и несколько раз в неделю протирайте все тело этим пивом. Не смывайте, дайте пиву высохнуть на теле, а перед сном просто оботритесь влажным полотенцем, а утром можно принять душ. Делайте так почаще. Очень полезно протирать лицо натуральным пивом.

Дело в том, что в пиве хорошего качества содержатся фитоэстрогены – гормоноподобные вещества растительного происхождения, которые активизируют обменные процессы в коже, и очень много витаминов группы В, также полезных и нужных для красоты. К тому же это не хлопотно: купил бутылку, поставил в холодильник и неделю пользуйся.

Лариса Белоконь, г. Карталы Челябинской обл.

ДОМАШНИЙ ТОНИК

Только с возрастом начинаешь понимать, как много уже упущено в плане красоты. Пока мы молоды – времени ни на что не хватает, и о том, чтобы заняться внешностью, не думаешь до поры до времени. И зря, я теперь жалею, что раньше не начала следить за собой, а только тогда переполошилась, когда заметила морщины не только на лице, но и на шее, руках. Но все равно сразу же составила целую программу, которой и придерживаюсь уже лет 10. В нее входит и правильное питание, и движение, и свежий воздух – самое важное для кожи, да и для здоровья в целом. Откопала среди маминых записей интересный рецепт, испытала его на себе, осталась довольна результатом. Я всегда думала, что различные лосьоны, тоники совсем не обязательны, достаточно иметь подходящий крем для лица. Теперь понимаю, как я была не права. Тоник потому и назван так, что тонизирует кожу, дает ей заряд энергии. И есть очень хороший рецепт:

купите бутылку светлого сухого вина, лучше виноградного, и залейте им смесь из трав – 1 столовая ложка травы зверобоя, 1 столовая ложка розмарина и 1 столовая ложка мяты. Оставьте настаиваться при комнатной температуре на месяц, потом процедите и протирайте этим тоником кожу лица утром и вечером перед тем, как нанести крем.

Через месяц вы поймете, для чего так необходим тоник. И будьте всегда привлекательны!

Наталия Свердлова, г. Тюмень

ЕСЛИ КОЖА НЕ ТЕРПИТ МЫЛА

У меня от мыла, даже если я им умываюсь не каждый день, кожа становится раздраженной, начинает сохнуть. Очень чувствительная кожа. Но снимать косметику приходится каждый вечер, и потому мне пришлось озаботиться, как бы это делать каждый день, не причиняя себе вреда. У меня много книжечек по косметике, в одной из них я нашла рецепт очищающего средства:

К одному куриному желтку надо добавить 1–2 чайные ложки любого овощного или фруктового сока и столько же растительного масла. Хорошенько перемешать смесь, протереть ею лицо, а после этого нанести толстый слой и оставить на 5–7 минут для питания кожи. После этого маску надо смыть теплой водой или влажным ватным тампоном и промокнуть лицо полотенцем.

А далее – протереть лосьоном для сухой кожи и нанести любимый крем. Как только я отказалась от мыла, довольно быстро почувствовала разницу – краснота пропала, кожа как будто толще стала, сухость прошла. В уходе за лицом нет мелочей, это правда. И еще я советую один-два раза в неделю делать кефирные маски: жирный кефир наносить слоями по мере высыхания в течение получаса. Очень улучшает внешний вид.

Фаина Багрова, г. Воскресенск

Не только за отменный вкус мы ценим облепиху. Пожалуй, редко отыщется еще одно такое растение, с таким же богатым набором витаминов и минеральных веществ. Именно поэтому в древности облепихой кормили воинов и лошадей, чтобы они были сильными и неуязвимыми для болезней. И сейчас в народной и официальной медицине используют плоды облепихи в виде сока, водного настоя, спиртовой настойки, сиропа и масла.

ОБЛЕПИХА – СИБИРСКИЙ АНАНАС

ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ОТ ЯЗВЫ

Когда у мужа впервые обнаружили язву желудка, я сразу решила, что это моя вина, недоглядела, как он питается, чем питается в мое отсутствие, допускала, чтобы он нервничал. Потому и решила сама же его вылечить, причем так, чтобы болезнь больше не повторялась. И мне это удалось, язву мы задушили на корню. В качестве лекарства в ход пошли лекарственные травы, я готовила настой перед едой за 15 минут, а всю еду готовила на пару и по правилам. Поскольку у мужа была повышенная кислотность желудочного сока, питался он 5-6 раз в течение дня.

Но каждое утро начиналось с главного: в 5 утра я будила его и давала проглотить 1 столовую ложку облепихового масла.

Затем муж спал до 7 утра, а утром выпивал настой из сбора, в который входили кукурузные рыльца, тысячелистник, валериана, зверобой, календула и ромашка. Через полчаса после этого он съедал тарелку овсяной каши и шел на работу.

Почему надо принимать облепиховое масло так рано и натощак? Для того чтобы оно успело всосаться в стенки желудка, особенно в поврежденные язвой ткани. И поскольку облепиховое масло обладает очень мощными восстанавливающими свойствами, то язва быстро зарубцевалась.

А после того как муж перешел на здоровое питание, желудок быстро восстановился. Ни одного рецидива у него больше не было.

Лидия Абросимова, г. Ульяновск

ПОЛЕЗНЫ НЕ ТОЛЬКО ЯГОДЫ

Обычно, когда говорят о пользе облепихи, чаще всего упоминают облепиховое масло, ну и сами ягоды, которые полезно есть в любом виде как поливитаминное лакомство. А я расскажу, как лечусь от ревматизма. Когда-то в юности узнал, что чай или отвар из листьев облепихи обладает целебными свойствами, запомнил, а несколько лет назад и сам убедился в справедливости рецепта.

Когда начинаются ревматические боли в суставах, готов испробовать любое средство. Вот я и вспомнил, что мне рассказывали про отвар из листьев облепихи, мол, он годится от самых сильных воспалений в организме.

Отвар из листьев облепихи готовят так: 1 столовую ложку сухого измельченного сырья кипятят 10 минут в 1 стакане воды, процеживают и доводят объем до исходного кипяченой водой. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день. А вот для чая берут 1 чайную ложку измельченных сушеных листьев на 1 стакан кипятка.

Я заметил: если вместо обычного чая заваривать чай из облепихи и пить его более-менее регулярно, реже простужаешься, легче переносишь грипп и ОРЗ. Каждую осень практикую чаепитие для всей семьи. Очень советую пить такой чай с облепиховым же вареньем – результат двойной и даже тройной. А если чай заварить с измельченными веточками впридачу – получится отменное средство от расстройства желудка – после первой же порции все уладится.

Виктор Афанасьевич Терешин, г. Семипалатинск

КАК Я СПАСЛА ШЕВЕЛЮРУ

После первых родов со мной произошла неприятность: я стала лысеть. Волосы выпадали пучками, и я не знала, как это остановить. Врачи говорили, что организм был ослаблен, а после родов вообще сильно подкошен. Выписывали мне витамины, усиленное питание. Я уже почти смирилась с мыслью, что придется покупать парик, но в дело вмешался случай.

Однажды на улице, гуляя с коляской, услышала разговор двух старушек про облепиху. Ее как раз продавали в нашем овощном ларьке, но цена была очень высока, вот бабуськи и разговорились. И тогда я узнала рецепт, который одна из них описала в своем рассказе, случай был один в один, как мой. Прибежала домой, позвонила бабушке, попросила привезти все необходимое.

2 столовые ложки плодов и листьев облепихи я заваривала 2 стаканами кипятка, настаивала 4 часа в плотно закрытой посуде, процеживала. Пить по 150 мл 2 раза в день до еды утром и вечером, а на ночь втирала в кожу головы ежедневно.

Я настолько привыкла к этим процедурам, что без них просто не обходилась. И совершенно не заметила, как и когда моя шевелюра восстановилась. Да и сама я вообще стала сильнее и здоровее. С тех пор облепиха для меня – святое растение.

Людмила Петровна Горбатюк, г. Кимры Ивановской обл.

Осенние богатства

Дачу свою я купила много лет назад, и все годы холила ее и лелеяла, как могла. Дети, как обычно, смеялись над моим увлечением садоводством и огородничеством, но помогали по мере возможности, да и урожаю всегда были рады, заготовки мои уплетали за обе щеки. Всю зиму мы и огурчики соленые едим, и помидорчики, и варенья разные, и икру кабачковую я делаю.

Я свою дачу люблю и всегда надеюсь на отличный урожай, все делаю для того, чтобы было чему летом и особенно осенью порадоваться. Кстати, по осени я в магазин практически не хожу, полностью питаюсь тем, что выращено моими руками, и я убедилась, что такое осеннее питание очень благотворно сказывается на моем здоровье.

Я осень и зиму совсем не болею, так мне удается за лето и осень свой иммунитет укрепить. Да и с весом у меня все проблемы после осени исчезают, ведь в холодильнике и погребе у меня все мои запасы продуктов – капуста, кабачки, патиссоны, баклажаны, перчик болгарский, лучок свой и чесночок, огурцы и помидоры, в морозилке ягодки и зелень, ну и т. д.

Видимо, мой организм здорово укрепляется еще и от того, что я в это время не ем никакой химии, ничего с консервантами не покупаю. Утром ем сливы, груши, яблоки. В обед тушеную капусту и салат из морковки, картошечку свою варю, а на ужин овощное рагу тушу, иногда с гречей или другой крупой. Иногда вместо обеда ем ягоды, а еще всю осень пью клюквенные морсы (клюкву тоже сама хожу на болото собирать). Чай пью тоже самодельный, из засушенных листочков смородины, малины, вишни, добавляю календулу, зверобой, листочки клевера и другие полезные травки. В салаты добавляю только нерафинированное растительное масло, а еще сама делаю яблочный уксус и поливаю им салаты.

Еще один важный момент, который в моей осенней диете обязательно присутствует – это мед с пасеки, которая находится в соседней деревне. У меня есть знакомый пасечник, с которым я дружу уже давно и покупаю мед у него много лет подряд. Поэтому я уверена в том, что он пчел не кормит сахаром, не поливает свои ульи лекарством, если ему покажется, что пчелы себя плохо чувствуют. Ведь все эти вмешательства в пчелиную жизнь сказываются на качестве меда, и он теряет свои целебные свойства.

Мяса я по осени не ем, только иногда рыбку, которую мой муж вылавливает в нашем озере. Сливочное масло я тоже в это время стараюсь не кушать, но ем очень много зелени, которая у меня держится на огороде до поздней осени. Я ее все лето по мере необходимости подсаживаю и ем в салатах, овощах, овощных супчиках.

Мне и детки мои собирать урожай помогают, и я их приучаю осенью есть как можно больше овощей и пить соки. Мы вместе с ними соковыжималку выбрали и теперь внуки мои пьют яблочный сок каждый день, благо яблонек у меня на участке около десятка.

Осень для меня – благодатная пора, и я использую ее максимально для того, чтобы я, мои дети и внуки стали здоровее и крепче.

Ольга Звенкина, Краснодарский край

Тыквенная каша спасла от гепатита

В №15 за 2009 г. в рубрике «Люди добрые, помогите!» прочитала аж 5 (!) призывов о помощи больных гепатитом С. Не знаю, вылечивает ли мой народный способ болезнь полностью, но то, что анализы улучшаются, это уж точно. Очень хочется помочь страдающим этим страшным заболеванием, тем более что большинство – молодые люди.

Лет 5 назад моя падчерица через кровь заболела гепатитом С. Ей было 17 лет. После лечения в больнице врач назначила соответствующую диету и прием лекарства «Тыквеол» на основе тыквы. А наша знакомая – доктор-инфекционист посоветовала: «Не тратьте деньги напрасно. Просто пусть девочка ест как можно больше тыквы в любом виде и геркулес». Вот я и стала варить геркулесовую кашу на тыкве, а девочка исправно ее ела, да еще и похваливала, понравилось.

Тыкву варила маленькими кусочками в воде, слегка подсоленной, потом немного забеливала молоком, а перед окончанием варки кидала геркулес. Добавить сахарку – и на здоровье! Уж и не помню, как долго девочка ела кашу, но каждый день; можно разогревать вчерашнюю. Пришло время сдавать анализы, лечащий врач очень удивилась такому хорошему результату и спросила, чем лечилась.

И еще один маленький рецептик. Ехала с юга домой и, сидя на вокзале, почувствовала появление герпеса на верхней губе. Не хотелось приехать с распухшей губой, поэтому напряглась и вспомнила, что герпес боится кислоты. А у меня с собой был кусочек лимона. Приложила 2 раза минут по 20. Была приятно удивлена, что где-то через час припухлость исчезла. Вот так просто: почувствовал первые признаки герпеса – бегом за лимоном.

Надеюсь, что мои нехитрые рецепты помогут добрым людям.

Самохина Ирина, г. Брянск

Очищайся!

Когда в перестроечные времена в продаже только появились книги об очищении организма и здоровом питании, я сразу же увлеклась многими популярными авторами. Читала и Брегга, и Шелтона, и, конечно же, нашего отечественного автора Геннадия Малахова. Часто в книгах встречала информацию о пользе арбузов, о том, что они прекрасно очищают почки и мочеполовую систему. Но полностью посидеть на арбузах так и не решилась. Пробовала другие полезные методы, какое-то время сидела на раздельном питании (это, кстати, мне здорово помогло в свое время), но потом забросила заботу о правильном питании, отвлеклась от оздоровительных книг.

Шли годы, а я так ни разу и не попробовала неделю на арбузах по осени посидеть, промыть почки. Здоровье с годами все больше различных проблем выдавало, давление появилось, зрение ухудшилось, кишечник хуже работать стал, и мне снова пришлось серьезно заняться здоровьем.

Я вспомнила разные советы, поискала свои книги и составила свою собственную программу очищения. Сначала 2 недели натощак 2-3 раза в день выпивала по стакану раствора голубой глины, чтобы кишечник очистить, потом очистила печень по Малахову (это было самым сложным для меня, но тут мне подруга помогла, так как она это много раз делала), а потом очистила кровь травками и лимфу с помощью сыворотки.

• Я выпивала по 1–2 стакана молочной сыворотки каждый день натощак, добавляя в стакан 1 чайную ложку без верха поваренной соли. Делала так 2 дня, при этом в первый день после приема сыворотки пила только кефир (от 1 до 3 литров – сколько влезало), а во второй день после сыворотки пила только свежие соки, любые, хоть фруктовые, хоть овощные, только я их не смешивала между собой. Через 3 недели я повторила процедуру очищения лимфы еще разок.

• После этого я стала очищать почки арбузами, но так и не решилась есть только арбуз, мне почему-то все время казалось, что арбузом невозможно наесться, а мне на работу ходить надо было, да и в туалет пришлось бы все время бегать. Поэтому я 2 недели ела арбуз на завтрак, съедая 2 больших ломтя и заедая их чайной ложкой меда. Но в этот период я ничего вредного для организма не ела. В обед ела овощи, а на ужин дома варила себе кашу из цельных круп, иногда с фруктами ее запекала.

• Вы себе не представляете, какая легкость у меня в теле появилась после такой полноценной очистки организма! Я просто на крыльях летала и решила на следующий год еще раз повторить весь курс. Начала весной, как обычно, по порядку очищая кишечник, печень, кровь и лимфу, и к концу лета добралась до почек. В этот раз я решила есть арбуз уже на завтрак и на обед, но если завтракала я двумя ломтями арбуза с медом, как и в прошлый раз, то обедала я также двумя кусочками арбуза, но уже с сухариком из ржаного хлеба с отрубями.

Эффект был потрясающий, у меня так все промылось, что потом весь год мои почки и мочевой пузырь работали как часы, без проблем. Теперь я уже арбуза не боюсь и в следующий раз решусь посидеть недельку-другую полностью на арбузе.

Верник Евгения Ивановна,
г. Астрахань

Арбуз и для печени полезен

У нас с мужем дискинезия желчевыводящих путей. Не сказать, что заболевание очень тяжелое, но неприятное: периодически тяжесть, а то и боль в правом подреберье. Действенное средство в позапрошлом году подсказал продавец арбузов на ярмарке «Российский фермер»: высушить арбузные корки в теплом месте, а потом делать настой как раз для лечения дискинезии желчевыводящих путей.

Для его приготовления 2 столовые ложки измельченных корок залить 500 мл кипятка, настоять 45 минут и процедить. Настой принимать по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Спустя месяц мы почувствовали заметное улучшение самочувствия.

Татьяна Николаева,
г. Санкт-Петербург

ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Чтобы иметь красивую осанку (об этом я писала в № 13 2009 г., стр. 22), а также без особых усилий быть здоровым и бодрым, надо ежедневно выполнять упражнение, которое называют «поза лука». Вот что нужно делать:

лежа на животе, руками взяться за щиколотки, прогнуться назад и выдержать такое положение 4–6 секунд.

Данное упражнение еще 40 лет назад мне рекомендовал гинеколог районной поликлиники (от опущения матки). Я же заметила, что произошло улучшение здоровья и по другим показателям. И в течение всей жизни выполняю упражнение как дежурное (его можно делать в любое время). На его выполнение требуются считанные секунды, поэтому оно подойдет человеку, который чрезмерно занят, но хочет быть в отличной форме.

Мои знакомые сразу начали его делать, хотя считали его сложным. Но если разложить упражнение на этапы, то любому человеку (любой комплекции и степени тренированности) выполнить его легко!

1-й этап. Лечь на коврик лицом вниз.
2-й этап. Левой рукой взяться за левую щиколотку.
3-й этап. Правой рукой взяться за правую щиколотку.
4-й этап. Оставаясь в прежней позе, свести плечи к центру (соединить лопатки). Прогнуться, потянуть позвоночник.
5-й этап. Сохраняя растяжку, сделать одновременно рывок ногами и головой на прогиб. Стараться удержать такое положение 2 секунды.

Упражнение помогает при заболеваниях ЖКТ, органов таза, печени, почек, поджелудочной железы, понижает уровень сахара в крови, при диабете, регулирует работу эндокринной системы, улучшает цвет лица. Вы почувствуете прилив сил, произойдет приток к органам обновленной крови. На прежнее место встанет не только опущенная матка, но и все опущенные внутренние органы человека – они, как солдатики, встанут на свои прежние места и создадут крепкий рубеж защиты. Возрастет иммунитет. И ни один прострел, и ни один остеохондроз не прорвет такую крепкую оборону! Болезнь уйдет.

Адрес: Мелентьевой Марине Витальевне, 105005, г. Москва, Бригадирский переулок, д. 3-5, строение 1, кв. 94

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...

Тысячу лет назад ученым-энциклопедистом средневекового Востока Абу Али Ибн Синой (980-1037), который больше известен под именем Авиценна, была написана уникальная книга «Канон врачебной науки». Гениальный мыслитель и талантливый врач большое внимание уделял физическим упражнениям как средству профилактики и лечения многих недугов.

Любопытно, что уже тогда ученый советовал пожилым людям заниматься умеренными видами физических упражнений (ходьба, спокойный бег, гимнастические упражнения и т. д.), причем указывал на осторожное, постепенное и строго дифференцированное их использование.

Позвольте предложить вам несколько упражнений – выполняйте их по утрам регулярно (вы должны привыкнуть к ним, как к утренней чистке зубов), и тогда вы будете чувствовать себя отлично.

1. Лежа в постели потянитесь. Сгибая ногу в коленке, подтягивайте колено к груди (на мгновение задерживайте колено у груди, а затем опускайте). Затем выполните другой ногой, а потом – двумя одновременно.
2. Согните ноги в коленях, поставьтв пятки ближв к ягодицам. Сначала опустите оба колена влево, а затем вправо. Все движения делайте плавно, наблюдая при этом, как напрягаются мышцы нижней части спины.
3. Выполните упражнвние «велосипед», потом попробуйте «крутить колеса» назад. Такое упражнение улучшает кровообращение.

Следующий комплекс упражнений предназначен для укрепления мышц шеи. Он также помогает улучшить обменные процессы в мышцах, связках и межпозвоночных дисках, а также снимет мышечное напряжение и связанную с этим боль, т. е. является эффективным средством профилактики и лечения остеохондроза.

Как правило, данный недуг встречается после пятидесяти лет. И, в первую очередь, остеохондрозом шейного отдела страдают люди, ведущие малоподвижный образ жизни – например, офисные служащие. Основная причина данного заболевания – перегрузка мышц шеи и межпозвоночных дисков. И, как следствие, у человека наблюдаются частые головные боли, шум в ушах, нарушение зрения. Если вовремя не обратить внимания на все эти проявления, то могут развиться серьезные заболевания.

1. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи.
2. Надавите на ладонь затылком и напрягите мышцы шеи. Это и первое упражнение выполняйте 3 раза по 7 секунд.
3. Голову и плечи держите прямо, медленно поверните голову максимально вправо, затем – влево (по 5 раз в каждую сторону).
4. Голову слегка запрокиньте назад, при этом, преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Затем вернитесь в и. п. Упражнение выполнять не менее 5 раз.
5. Напрягая мышцы шеи, надавитв правым виском на правую ладонь, а затем левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд).
6. Голову слегка запрокиньте назад, постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча. Также – в другую сторону (по 5 раз в каждую).
7. Опустите подбородок вниз и в таком положении повернитв голову вправо, а затем влево (по 5 раз в каждую сторону).

Данные упражнения вы можете включить как в утреннюю гимнастику, так и выполнять в течение рабочего дня (их можно делать в положении сидя или стоя). Обратите внимание: нельзя совершать круговые движения головой и сильно запрокидывать ее назад – это может привести к травме.

Адрес: Степановичу Виктору Алексеевичу, 404127, Волгоградская область, г. Волжский, ул. Дружбы, д. 39, кв. 28, т. 8-443-58-50-68

СВЯТЫНЯ ЗЕМЛИ РУССКОЙ

После моей статьи «Дивен Бог во святых своих» ко мне поступало много звонков от читателей с просьбой написать еще. Хорошо, что для людей так важна духовная жизнь и они стремятся посещать святые места! И поэтому я решила выслать еще одну статью – буду рада, если она будет полезна людям.

Есть в старинном русском граде Кострома древняя обитель. Основана она в 1426 году преподобным Никитой Костромским, учеником и сродником преподобного Сергия Радонежского. Ныне это Богоявленско-Анастасиин женский монастырь. В обители есть древние иконы, которые периодически мироточат, наполняя воздух поистине неземным ароматом и благоуханием. Одновременно могут мироточить до одиннадцати икон! Но главной святыней собора является икона Феодоровской Божией Матери. Чудесно само явление этой иконы. Она была обретена на сосновом дереве князем Василием Ярославичем. Деревянный храм, где она находилась впоследствии, во время пожара сгорел дотла. Но икона осталась совершенно невредимой!

Когда к Костроме подступали полчища татар с целью разгромить город, то князь повелел впереди русского войска нести Феодоровскую икону. И враг бежал, пораженный огненными лучами, исходившими от лика Пресвятой.

Милостию Божией эта святыня всей земли Русской сохранилась от поругания, и ныне верующие получают исцеление от болезней, скорбей и нужд. С 1991 года ведется летопись исцелений и чудотворений, совершающихся по молитвам перед иконой Пресвятой Богородицы. Феодоровская икона особенно почитается как покровительствующая семейному благополучию, рождению и воспитанию детей, помогающая в трудных родах. А празднование иконы – дважды в год, 27 марта и 29 августа.

Во время эпидемий, стихийных бедствий и других катаклизмов с иконой на борту самолета совершается облет Костромы, и беда отступает по заступничеству Матери Божией. Икона побывала и в других городах России, Украины. В 2002 году она доставлялась на Соловки, где произошло исцеление бесноватой женщины.

Но самое главное – этот чудный образ Богоматери помогает укрепиться духовно. Я хочу рассказать о чуде, которое происходит со мной каждый раз, когда я встаю возле иконы. Размягчается душа и тает корка льда, покрывающая сердце. Я вижу свои грехи как на ладони (а это главное чудо – увидеть грехи свои) и прошу Пресвятую Богородицу простить меня и помочь мне, слабой, немощной. И чувствую, что меня слышат, меня понимают и... жалеют. Слезы умиления и радости омывают сердце, душа как бы обновляется. С чувством благодати и духовно окрепшая отхожу от Заступницы усердной.



Пресвятая Богородице, спаси нас, грешных!

Адрес: Янышевской Людмиле Владимировне, 156901, Костромская область, г. Волгореченск, ул. Ленинского Комсомола, д. 58, кв. 77, т. 8-906-609-36-87

ЗАНОВО РОДИТЬСЯ

Однажды мы с мужем поехали к друзьям в Звенигород. Посидели, поговорили, почаевничали, а потом решили пойти в Саввино-Сторожевский мужской монастырь. Да, красота там такая, что слов не подобрать, чтобы выразить все увиденное и прочувствованное! Потом мы дошли до святого источника Преподобного Саввы (совсем недалеко от монастыря). Над источником – деревянная часовенка, а в ней оборудованы две купели: мужская и женская.

Подруга – человек воцерковленный – сказала нам: «Источник святой, поэтому, чтобы получить пользу от купания, нужно совершать его с верой и молитвой».

Была осень, и погрузиться в холодную воду у меня не хватало духа, а потом – ничего, решилась: все вместе помолились и окунулись по три раза. Когда вышли из воды, то ощущения были такие, словно заново родились!

Леонова Е., г. Москва

ДОРОГОЕ ИМЯ

Решила написать для странички «Лечим душу» – именно с нее всегда начинаю чтение газеты.

Всем нам при рождении дается имя – кого-то назвали в честь бабушки или дедушки, кого-то в честь других дорогих людей, а для кого-то подбирали по созвучию имени и отчества. А в последние годы люди вернулись к доброй православной традиции – крестить детей, называя именем святого, чью память церковь празднует в данный день или ближайший ко дню рождения. Именно этот святой становится небесным покровителем человека, оберегает на жизненном пути. И хорошо бы каждому из нас знать о житие и о подвигах святого, имя которого носим.

Некоторые считают именинами день своего рождения, но это не так. Именины – день памяти святого, именем которого вас назвали. В этот день хорошо побывать в храме, заказать молебен, зажечь свечи перед иконой вашего небесного покровителя. Православные люди стараются в этот день причаститься святых Христовых тайн. А дома можно устроить праздничную трапезу (но не бурное застолье), пригласить друзей, крестных родителей.

В молитвословах есть много молитв к святым угодникам Божьим. Одну из них надо обязательно знать наизусть и читать как можно чаще:

«Моли Бога обо мне святой угодник Божий (имя), яко аз усердно к тебе прибегаю, скорому помощнику и молитвеннику о душе моей».

Нередко даже взрослые люди обращаются друг к другу очень грубо: Ванька, Колька. А ведь имя – не кличка, а живая память о святом, его подвигах ради Христа. И всем нам нужно учиться уважать свое святое имя и имена других людей. Вы только послушайте, как по-православному мелодично звучат имена: Артемий (Артем), Дионисий (Денис), Иулия (Юлия)...

Помоги нам, Господи, на нашем жизненном пути!

Любовь Григорьева, Оренбургская область (адрес в редакции)

СПАСАЕМСЯ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

У тех, кого часто беспокоят суставы, всегда наготове свои домашние средства обезболивания. Я тоже хочу поделиться своим рецептом. Скоро начнутся холода, суставы обычно чаще болят в непогоду. Как мне видится проблема – боль начинается потому, что воспаленные суставы отекают, ткани набухают, создается ощущение распирания. Поэтому чем скорее снять отек, тем легче можно продолжать лечение. Я в таких случаях делаю просто:

1 куриное яйцо целиком разбиваю в миску, добавляю 2 столовые ложки соли, взбиваю и смазываю этой смесью полоску хлопчатобумажной ткани, обвязываю больное место. После того, как повязка высохнет, делаю новую до тех пор, пока не чувствую облегчения.

Соль годится любая, какая есть под руками, она очень хорошо вытягивает жидкость и даже оказывает дезинфицирующее действие, а яйцо закрепляет повязку. Если одновременно принимать внутрь противовоспалительные средства или чай из календулы, дело быстро идет на поправку. Для меня удобен этот способ тем, что соль и яйца в доме всегда найдутся, даже в такой момент, когда приступ начнется среди ночи. Кстати, еще очень хорошо после этой повязки сделать на ночь компресс из меда с солью: на 2 столовые ложки меда взять 1 чайную ложку соли, размешать, нанести на ткань, приложить к больному месту и утеплить повязкой. Оставить на ночь.

Марина Станиславовна Чиркова, г. Пенза

ДЕГОТЬ ПРОТИВ АСТМЫ

Мой дед много лет болен астмой, но, несмотря на это, полон оптимизма, никогда не унывает, почти всегда игнорирует врачей (за редким исключением) и лечится сам. Родственники поначалу пытались повлиять на эту «самодеятельность», дело доходило до угроз силком увезти в больницу, но постепенно они утихомирились, потому что увидели, что дед действительно справляется с болезнью. А лечится он, на первый взгляд, странным методом.

Покупает в аптеке березовый деготь, капает на кусочек сахара 1 каплю пипеткой, затем медленно рассасывает этот сахар до полного растворения. Каждый день прибавляет по одной капле дегтя, доводит общее количество до 20, после чего снижает по одной капле дегтя в обратном порядке, доведя прием снова до 1 капли. После такого курса делает перерыв на 1 неделю. Принимает он это лекарство строго после еды один раз в день.

Дед говорит, что это старинный рецепт сибирских знахарей. С тех пор, как он нашел его и стал применять, приступы астмы проходят легче, без удушья, но самое главное, что такое лекарство всегда у него под руками в домашней аптечке.

Елена Калмыкова, г. Зеленоград

НЕОБЫЧНОЕ СВОЙСТВО ТЫКВЫ

Этим летом в лесу мы с дочкой попали под дождь, домой вернулись все до нитки промокшие. Переоделись в сухое, обогрелись, вроде, ничего. Но это дочка моя по молодости лет быстро в себя пришла, а я к утру поняла, что не прошел дождичек стороной. На ногах у меня сразу два фурункула вскочило – больно так, что даже ходить не могла. А на выходные как раз свекровь к нам на дачу приехала – урожай мне помочь собрать, да вот только работать ей одной пришлось. А мне она от только что сорванной с грядки тыквы отрезала тонкие ломтики и приложила к каждому фурункулу, а сверху закрепила пластырем. Велела до вечера не снимать. На ночь ломтики поменяла. А на следующий день фурункулы прорвало, я их марганцовкой промыла и снова пластырем залепила, скоро все и прошло.

Так я узнала о том, что тыква иногда и вылечить может. Позднее мы тыквой же лечили угри у дочки на лице: она просто протирала кожу ломтиками тыквы, а на особо «выдающихся» прыщах ломтики подольше держала – пальцем прижмет и сидит читает. И очень хорошо этот способ помогал, лучше, чем импортный лосьон.

Травина М.С., г. Тамбов

ЛУКОВАЯ ДИЕТА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

У меня диабет с самого детства. Причем форма тяжелая, без инсулина я не обхожусь. Приходится очень внимательно следить за уровнем сахара в крови. Сейчас появились специальные приборы, стало легче это делать: ведь еще несколько лет назад для того чтобы узнать, какой у тебя сахар, приходилось с утра пораньше стоять в очереди в поликлинике, чтобы успеть до определенного часа сдать кровь на анализ. Но мне не об этом хочется рассказать.

Я на собственном опыте убедилась, что при диабете важен образ жизни. Во-первых, это, конечно, оптимизм. Если унывать и сдаваться болезни, дело не пойдет. А если научиться жить в свое удовольствие, но по новым правилам, диабет становится незаметным. Во-вторых, нам приходится питаться также по новым правилам. Люди с диабетом знают, что для них под запретом, а что можно есть. Я же хочу рассказать, как можно понизить сахар в крови и стабилизировать его на некоторое время. Сама сначала сомневалась, что этот рецепт подействует, а вот теперь частенько им пользуюсь. И ничего особенного для него не понадобится.

Надо взять 6 репчатых луковиц среднего размера, снять шелуху, оставив только один чистый слой, поставить в разогретую духовку и запечь до мягкости. Три раза в день за 15–20 минут до приема пищи съедать по 2 запеченные луковицы.

Если кто-то подумает, что печеный лук есть невозможно, это не так. Попробуйте один раз, понравится. А если учесть пользу этого блюда, то можно не сомневаться, что вы скоро к нему привыкнете. Мне достаточно два дня в неделю, но регулярно так делать, чтобы лишний раз не беспокоиться, что сахар высокий.

Нина Сергеевна Афанасьева, г. Подольск

СНЕЖКИ ОТ УШИБОВ

Занимаясь домашней работой, вольно или невольно, то стукнешься, то поранишься, то в горячую духовку сунешься. Но вот недавно так ушибла косточку на ноге о ножку стола, что присела от боли. Хорошо, за окошком первый снежок подоконник припорошил.

Я вспомнила, что к ушибленному месту надо сразу приложить пакет со льдом или снегом. Нагребла в полиэтиленовый пакет снегу, приложила к ушибу и посидела так немножко, пока снег таять не стал. Полегчало, наступать смогла. Еще очень хорошо снимает боль камфарный спирт, которым надо растереть больное место, после того как пакет со снегом убрали.

Сейчас зима надвигается, так что думаю, многим будет полезно напомнить, что в случае необходимости и снег и лед могут оказать первую помощь. А всем женщинам очень советую снежками лицо протирать по утрам, чтобы быть красивыми и молодыми.

Т. И. Антипова, г. Первоуральск

СНИМАЕМ ПРИСТУП КАШЛЯ

Часто бывает, что недуг подкрадывается к нам внезапно, под руками, как на грех, нет лекарств и как быть, подсказать некому. Главное в таких случаях не паниковать, а посмотреть, что можно использовать из обычных домашних средств. Я хочу рассказать, как я справляюсь с кашлем. Обычно такое бывает во время или после простуды.

Идем на кухню, берем 2 луковицы среднего размера, мелко-мелко их режем, заливаем стаканом молока и отвариваем. Затем даем настояться часа четыре, после чего процеживаем. Микстура от кашля готова.

Принимать ее надо по одной столовой ложке через каждые три часа. Кашель утихает. Этот рецепт мне всегда хорошо помогает справиться с кашлем и последствиями простуды.

М. М. Небогатикова, г. Томск

МОЛОТЫЙ КОФЕ ВМЕСТО БИНТА

Я никогда раньше не знала, что обычный молотый кофе можно использовать вместо бинта. Этим летом мы отдыхали у подруги на даче вместе с детьми. Ну, а там где дети, всегда случаются непредвиденные ситуации: царапины, ссадины, синяки, мелкие травмы. Мы сидели как-то вечером на веранде, пили кофе, а дети играли в саду. Вдруг раздался вопль одного из них: напоролся пятилетний сосед на гвоздь в заборе. Из маленького кулачка лилась без остановки струйка крови. Я схватила салфетку и попыталась остановить поток, но салфетка промокала, пропитывалась, а кровь продолжала струиться. Тогда моя подруга взяла со стола пачку с молотым порошком кофе и насыпала прямо на ранку. Кровотечение быстро прекратилось. Спустя какое-то время мы промыли руку мальчишке, который уже успел успокоиться, и перевязали обычным бинтом. Ранка зажила без последствий. Когда мы уезжали, никто уже и не вспоминал про этот несчастный случай. А я узнала про этот рецепт.

Валентина Савельева, Московская обл.

КОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО БОЛИТ

Часто мы даже не можем понять, откуда наши постоянные недомогания и раздражения. Считаем, что причиной всему – вымотанные нервы и все усложняющаяся жизнь вокруг. И я так думала, пока не пожаловалась своей подруге, что както очень плохо себя чувствую, хотя и беспричинно. Она тут же мне выпалила – йода у меня в организме не хватает. От этого все расстройства. И дала простой совет:

каждое утро натощак пить стакан кипяченой воды, в которой надо растворить две чайные ложки яблочного уксуса, одну ложку меда и 2–3 капли йода.

Мне ничего не стоило попробовать этот рецепт испытать на себе, к тому же мне говорили, что яблочный уксус хорошо влияет на обмен веществ и способствует похудению. Начала я пить этот раствор сначала с некоторым неверием в конечный успех. Я могла поверить, что можно похудеть, но что исчезнут все симптомы моих расстройств и раздражительности, не верилось. И напрасно. Действительно, через две недели от меня былой и следа не осталось. Так, ворчала немного, скорее по привычке, чем по-настоящему. А если говорить серьезно, такие курсы яблочно-уксусно-медово-йодной терапии надо устраивать всем время от времени, чтобы подпитать организм йодом, микроэлементами, а значит и здоровьем.

Татьяна Митрохина, г. Волгоград

УТРОМ ВСТАЛИ – У ВАС ФЛЮС...

Вот какая печальная история произошла со мной недавно. То ли зуб оказался недолеченным, то ли переохладилась я накануне, то ли все вместе, но вдруг проснулась ночью с большим «подарком» – щека распухла под самый глаз, а десна «тукала» тупой болью. Будний день, утром надо собираться на работу. Пришлось разбудить маму. Моя мама, умудренная опытом, сразу же по телефону продиктовала, что мне надо сделать немедленно.

Заварить зеленый чай вместе с травой шалфея, дать немного настояться, процедить, добавить половину чайной ложки соли и этим горячим раствором как можно чаще полоскать больное место. Раствор должен быть таким горячим, чтобы только можно было терпеть, — чем горячее, тем лучше.

Спорить с мамой было некогда, я все так и сделала. Действительно, мне полегчало, на работу я утром опоздала, зато пришла с почти незаметной припухлостью. На второй день стало еще лучше, боль чувствовалась, если только надавить на десну. Через недельку, когда совсем стало хорошо, я сходила к стоматологу и рассказала про свои мучения и лечение. Он сказал, что все сделала правильно, но все же лучше в таких случаях сразу бежать к врачу. А я про себя подумала, что лучше бежать к врачу, когда нет такой ужасной боли и внешность в полном порядке.

Ольга Петрова, г. Тверь

Гость этого номера газеты, врач-эндокринолог, в интервью рассказывает о том, как лечить болезни щитовидной железы с точки зрения официальной медицины. Поскольку проблемы со щитовидкой есть у многих наших читателей, мы решили эту тему дополнить советами народной медицины.

ЛЕЧИМ ЩИТОВИДКУ

Лечат травки

Если у вас появились проблемы со щитовидной железой, то прежде, чем начать лечение, уточните у врача разновидность вашей болезни, чтобы можно было выбрать правильную схему лечения.

• При любых заболеваниях щитовидной железы возьмите 3 столовые ложки измельченных молодых иголок сосны, смешайте их с 2 столовыми ложками измельченных плодов шиповника, 4 столовыми ложками луковой шелухи и 2 столовыми ложками листьев дикой малины. Вечером положите смесь в термос и залейте 1 литром кипятка. Утром термос откройте и процедите настой. Пейте его сначала по 0,5 литра в день вместо воды, затем постепенно увеличьте суточную дозу до 1 литра. Этот настой обладает мощным очищающим и противовоспалительным действием, но для получения стабильного результата пейте его от 3 месяцев до полугода.

• При опухоли щитовидной железы ранней весной срежьте 100 г веточек вишни с набухшими на них почками, прокипятите их полчаса в 0,5 литра воды и пейте по столовой ложке 3 раза в день до еды.

• При токсическом зобе используйте траву зюзника европейского (его еще называют болотной крапивой или сердечной травой). 1 чайную ложку сухой травы залейте 1 стаканом кипящей воды, оставьте настаиваться на 2 часа и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Это средство рекомендуется, если болезнь сопровождается нарушениями сна, беспокойством, возбужденным состоянием, чувством страха и сердцебиением.

• Если причиной тиреоидита является воздействие радиации, то каждое утро пейте зеленый китайский чай. Чтобы лечебный эффект был выраженным, заваривайте чай так: 1 неполную чайную ложку чая залейте только что закипевшей водой, причем воду лейте с высоты – сначала залейте чашку только на 1/3, подождите 1 минуту и добавьте воду до 2/3 высоты чашки, а еще через минуту долейте чашку до конца. Чайник закройте чем-нибудь плотным и оставьте еще на 3 минуты. Пейте зеленый чай исключительно свежим, сразу после заваривания, не добавляя воду и только без сахара. Если совсем не можете пить несладкий, то добавляйте немножко меда. Зеленый чай содержит массу полезных веществ, он способен очищать организм как от токсинов и свободных радикалов, так и от накопившейся радиации.

• При базедовой болезни приготовьте сбор, смешав по 2 части крапивы двудомной, корня солодки, листьев грецкого ореха и 1 части корня валерианы. 2 столовые ложки смеси, предварительно измельченной, залейте 0,5 литра воды и варите 2 минуты на слабом огне, после чего оставьте настаиваться на 12 часов. Готовый отвар процедите и выпейте в течение дня. Чтобы эффект от лечебного средства был сильнее, пить сбор нужно маленькими глоточками. Важно помнить, что при данной форме заболевания запрещаются курение, алкоголь и любые другие виды воздействий на организм, возбуждающие нервную систему.

• При гипофункции щитовидки принимайте 2-3 раза в день до еды морскую капусту в порошке по 0,5-1 чайной ложке, запивая достаточным количеством воды. Курс – 30 дней.

Внешние средства

• При узловатом токсическом зобе с частыми приливами, выраженным дрожанием рук и сильным сердцебиением местно применяйте холодные примочки. Для их приготовления 3-4 столовые ложки измельченной коры дубы смешайте с молотой скорлупой 10 грецких орехов и заварите все это 500 мл воды. Варите смесь в течение 30 минут, затем возьмите фланелевую ткань и выложите на нее полученную массу, чтобы ткань пропиталась. Положите на переднюю часть шеи на час и укрепите бинтом. Греть не нужно. Ткань должна нагреваться от температуры тела. Делайте такие примочки 5 дней подряд, после чего устраивайте трехдневный перерыв. Для достижения хорошего результата лечения проведите 5-6 курсов подряд. Свежей дубовой корой (или сухой, но размоченной в воде) можно обтирать шею и при эндемическом зобе.

• При гипофункции щитовидной железы смешайте поровну зернышки ячменя и траву подмаренника обычного, засыпьте смесь в полотняный мешочек и поварите 10 минут в кипящей воде. Остудите мешочек, чтобы он стал холодным, отожмите и положите на область щитовидной железы. Привяжите бинтом и держите не более 2 часов. Ваш курс должен состоять из десяти процедур, параллельно с которыми необходимо применять лечение средствами, содержащими йод (но предварительно обязательно посоветуйтесь с врачом, так как существуют формы гипотиреоза, при которых йод противопоказан).

• При гиперфункции щитовидки йодопрепараты применять категорически запрещено, а для улучшения лимфообмена и рассасывания узелков можете использовать компрессы с мумие. 0,2 г аптечного мумие растворите в 30 граммах воды и смешайте с 1 ст. ложкой меда. Готовой смесью намажьте марлю, сложенную в четыре слоя и покройте всю переднюю поверхность шеи. Укрепите и оставьте на час, смойте холодной водой.

• При териотоксикозе часто используют глиняные компрессы, для которых подойдет как голубая глина,

так и белая и желтая. Холодную кашицу из глины консистенции густой сметаны нанесите слоем толщиной 1-1,5 см на ткань, положите компресс на шею и завяжите сверху платком. Подержите глину на щитовидке 1-2 часа, затем смойте теплой водой. Помните, что глину нельзя разбавлять горячей водой, так как от этого она теряет большинство своих лечебных свойств. Можете такой компресс повторить и второй, и третий раз в течение дня, но важно пользоваться каждый раз свежей глиной и тщательно смывать ее остатки после использования.

Водолечение

• На ранней стадии гиперактивной или гипоактивной функции щитовидной железы можно применять 4 раза в неделю холодное обливание верхней части тела и 2 раза в неделю – теплые ванны для ног. Полезны и ванны всего тела в отваре из хвои в смеси с валерианой (используйте иголки, пучки сосны и корень валерианы). Для ванны варите 500 г смеси травы 15 минут. После купания примите холодный душ.

• Если нарушения в работе щитовидки сопровождаются неврозами сердца и состоянием беспокойства, то применяйте 1-2-минутное холодное обмывание плеч.

• Очень полезно водолечение в виде обливаний прохладной водой (33-35°) через день с последующим сухим укутыванием на 30-40 минут.

• Можно также через день по 10-15 минут принимать ванны (34-35°) с настоем сена или сенной трухи.

• При тиреотоксикозе народная медицина рекомендует принимать ванны с настоем лаванды. 1 кг лавандовых цветков залейте 3 литрами холодной воды, дайте 1 час настояться и прокипятите 5 минут на маленьком огне. Охладите отвар в течение 1 часа, после чего процедите и вылейте в ванну. Постарайтесь провести курс очищения организма любыми мягкими методами, так как загрязненные клетки с трудом справляются с болезнью.

• Глубокое полоскание горла несколько раз в сутки отваром подмаренника с добавлением дикой мальвы способствует размягчению зоба (это полоскание применяется при гипофункции щитовидки). Во время полоскания следует время от времени глотать немного отвара. Смешайте в равных частях травки, 1 столовую ложку смеси залейте кипятком, дайте настояться до теплого состояния, процедите через марлю и делайте полоскания.

Образ жизни и диета

• Кроме использования фитотерапии, водолечения и диеты, при формах зоба легкой и средней степени тяжести очень рекомендуются длительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, легкие виды спорта, умеренные воздушные ванны и купание в открытых водоемах. При этом солнечные ванны и активное плавание запрещены.

• При гиперфункции щитовидной железы в диете стоит обратить внимание на содержание в пище витаминов А, В, С и Е, селена и бета-каротина. Очень хороший эффект дает курс лечения морковным соком: выпивайте 3 раза в день по 1 стакану сока (можете начинать со столовой ложки), глотая его медленно, маленькими глоточками, хорошо смешивая со слюной.

• Продукты, богатые витаминами группы В – цельнозерновые крупы, отруби, дрожжи. Витамин Е содержат нерафинированное растительное масло, овсянка, пророщенная пшеница, отруби, сок из крапивы, одуванчики. Применяйте растительную диету, ешьте сырые овощи, фрукты и зелень, чтобы в достаточном количестве получать витамин С. Единственное, что необходимо добавить при гипоактивной функции щитовидной железы – это йодсодержащие продукты (морскую капусту, фейхоа, рыбу и морепродукты).

• При увеличении щитовидной железы пейте 0,5 литра смеси соков, например, картофельного, морковного и сельдерея или картофельного, свекольного и огуречного. Такая сокотерапия быстро принесет пользу при условии, что во время нее вы откажетесь от мяса и рыбы, а также ненатуральных продуктов – консервированных, рафинированных, маринованных и т. д. При эндемическом зобе также регулярно носите на шее бусы из натурального янтаря желтой окраски.

• При гиперфункции щитовидной железы ежедневно съедайте по горсти черноплодной рябины, содержащей очень большое количество йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Это не только улучшит состояние щитовидки, но и снимет головные боли. Но необходимо помнить, что черноплодную рябину в большом количестве не рекомендуется есть людям, страдающим пониженным кровяным давлением.

• Можете также есть плоды фейхоа в любом виде, в том числе в виде варенья или джема. Фейхоа содержит большое количество йода и других микроэлементов и витаминов, что и определяет его лечебные свойства. Польза фейхоа полностью сохранится, если вы пропустите плоды через мясорубку, смешаете их с сахаром в соотношении 1:1 и будете хранить смесь в холодильнике.

• Замечено, что болезни щитовидной железы чаще встречаются у людей, имеющих сложности в своей психологической жизни. Как правило, увеличение щитовидки показывает, что человек разочарован из-за ограничений в самовыражении, но не делает того, что хочет, и ограничен какими-то рамками. Это создает ощущение униженности своим положением.

• Не стоит все свое время посвящать другим. Найдите и себя в этом мире. Для этого необходимо поверить в то, что добившись комфортного состояния психики и начав чувствовать улучшение в физическом самочувствии, вы принесете пользу не только себе, но и всем окружающим. Попробуйте ежедневно повторять про себя следующие целебные мысли: «Я направляю свои мысли и действия на себя. Я смело принимаю свои собственные решения и реализую их».

Подготовила Инна Листок

КАКИЕ КУМИРЫ, ТАКИЕ И ПОКЛОННИКИ

Всю свою жизнь я не представляю без футбола. Я рос в сороковые годы прошлого века и даже на день не мог оставить спорт, бег, игру в футбол, волейбол. Это не значит, что ничем другим я не занимался – так же учился, помогал родителям по дому. Никогда не занимался спортом профессионально, но и никогда не было такого, чтобы я не играл в дворовый футбол. И всегда следил за успехами и промахами любимой футбольной команды.

Не хочу сравнивать болельщиков моего поколения и сегодняшних футбольных фанатов: бессмысленно. Мне иногда кажется, что за всем этим внешним антуражем и массовыми срежиссированными действиями забыт сам футбол и – что еще важнее – спорт. Да Бог с ними, с фанатами. Меня больше огорчает, что эти многочисленные толпы молодых людей сами-то никакого отношения к спорту не имеют. Я даже уверен: дай им по мячу ударить – они по нему и не попадут. Мы же в те далекие годы гоняли мяч и носились по стадиону, чтобы самим быть похожими по спортивному мастерству на своих кумиров.



В наше время толстых пацанов в классах практически не было, очень редко попадались. Потому что все гоняли мяч во дворах или на стадионах. Вот и не болели, хотя тогда и питались намного хуже, скуднее. Спортом заниматься могли все желающие, все спортивные секции были бесплатными. И, если говорить на сленге сегодняшних молодых людей, мы не выпендривались. Мне бы, например, и в голову не пришло не пойти на тренировку из-за того, что нет спортивной формы. Поскольку я очень часто стоял на воротах, то главным атрибутом вратаря была кепка, обычная кепка. В таких и знаменитости раньше играли. Я никого не осуждаю, скорее, просто не понимаю, зачем нужен весь этот внешний антураж для занятий спортом. А что творится на трибунах?! Конечно, хорошо, что спортсмены видят, как за них болеют. Но после матча, не дай Бог, если результат одной из команд не устроит болельщиков другой команды... Уж сколько раз милиция сотнями задерживала таких горе-фанатов! Но и не в этом дело.

Меня больше все-таки беспокоит, что молодые ребята – и юноши, и девушки – за очень редким исключением, по-настоящему не интересуются спортом. Конечно, многочисленные фитнес-клубы сегодня не пустуют – я знаю об этом не понаслышке, два моих внука постоянно занимаются. Но что-то я не вижу ни одного двора в окрестностях, где бы дети и подростки играли в футбол, или баскетбол, или еще в какую-нибудь игру. Сидят иногда с гитарами, бренчат.

Меня не может не радовать, что правительство в последнее время стало обращать внимание на развитие спорта и спортивных учреждений. Вот только когда эти программы начнут осуществляться? Когда все молодые люди станут, как и мы в нашей молодости, считать спортивный образ жизни нормой? И когда снова возродится популярность не только престижных горных лыж да большого тенниса, но и обычных занятий физкультурой?

А с другой стороны, я искренне надеюсь, что спортивные площадки и тренажерные залы станут доступными всем категориям наших граждан, от мала до велика.

Борис Константинович Малышев,
г. Москва

СЕНТЯБРЬ, ПЕРВОЕ ЧИСЛО

Хочу поговорить с вами о рубрике «Родное, далекое». Уж очень она трогает наши души. А письма в номерах 11 и 12 навеяли ностальгию о наших школьных годах. Ведь, кроме нудных уроков, сколько было всего интересного в нашей небольшой школе совхоза «Терек», что на Ставрополье!

Уж очень запомнилась мне утренняя зарядка перед уроками. Сколько это давало нам бодрости! Поэтому и на уроках мы не сидели, как сонные мухи. А какие смотры художественной самодеятельности проводили в районе, в г. Буденновск! Мы очень часто занимали первые места среди семилетних школ.

Я не помню имени и отчества нашего музыкального руководителя, но с благодарностью вспоминаю о нем. Любовь к музыке осталась навсегда.

На школьном дворе у нас были и виноград, и много фруктовых деревьев, за которыми мы ухаживали сами. Кроме того, мы разводили кроликов, шелкопрядов, с удовольствием собирали траву для них, рвали листья шелковицы. На наших глазах проходил процесс превращения гусеницы в кокон, из которого делают шелк. Это тоже было очень интересно.

А в конце лета, когда сдавали коконы, нам платили за это деньги, и мы гордились, что помогаем родителям в те трудные 60-70-е годы.

За лето мы успевали и поработать, и съездить в пионерские лагеря на Кавказские Минеральные Воды.

А сейчас, когда наступает лето, я вижу детей, которым нечем заняться. Ведь не все родители могут купить путевку в лагерь (а ведь у нас были бесплатные путевки!). Хорошо, если при школе есть лагерь. А если его нет?

Наши дети и внуки – будущее страны, и очень хочется, чтобы они это осознавали. Да, сейчас нет пионерских и комсомольских

отрядов, но ведь должно быть хоть что-то, чтобы направлять энергию наших детей в нужное русло!

Разве можно забыть наши тимуровские отряды, когда мы с удовольствием помогали старикам?! Сколько радости было в их глазах, когда мы приносили воду с колонок, делали покупки в магазине. Да и сами мы чувствовали уважение к себе.

В общем, в детстве мы не страдали от безделья и всегда находили, чем себя занять. Я не припомню ни одного случая жестокости среди учеников. А что сейчас можно увидеть в Интернете? Избиение подруг, одноклассников с удовольствием заснято на пленку.

Это страшно видеть, и с этим нельзя мириться.

Я пожилая пенсионерка, мне 62 года, но я современная женщина и понимаю, что прогресс движет нашу страну вперед и вперед. Отличные изобретения – сотовые телефоны, компьютеры... Это все нужно нам и нашим детям, а также внукам. Но мы, видно, мало говорим о том, что нельзя по 2-3 часа беседовать с подружкой по сотовому телефону, что это вредно. Нельзя сидеть сиднем за компьютером, потому что это тоже вредно.

Правильно сказала Н.Н. Измайлова из г. Екатеринбурга, что мало читают наши дети. Я очень много в детстве читала, хотя не было книг у моих родителей. Приходилось брать их в библиотеке, кое-что – у своих друзей, потому что без книг я не мыслила жизни. А став взрослой, старалась приобретать книги для своей личной библиотеки, чтобы дети и внуки могли их читать.

Мои мечты не оправдались, потому что внучки считают это дело скучным, о чем я очень сожалею. Что им нужно узнать, они узнают с помощью компьютера. Но ведь это не живое общение с книгой!

В заключение хочу сказать, что в наше время, когда мы учились в школе, нам было веселее, интереснее жить, дружить и получать радость от общения друг с другом.

С уважением, Антонина Петровна.

Адрес: Рыбалкиной Антонине Петровне, 344032, г. Ростов-на-Дону, ул. Казахская, д. 25а, кв. 26

ВРАГУ НЕ СДАЕТСЯ НАШ ГОРДЫЙ «ВАРЯГ»

В нашем бывшем государстве нам часто говорили: «Мы все – одна большая семья». Об этом писали в газетах в масштабах всей страны, об этом говорили и в трудовых коллективах. Я недавно подумала: а что же здесь плохого?

Вот приходит моя взрослая дочь с работы и рассказывает про корпоративный праздник. Говорит, что замдиректора произнес речь: «Мы здесь с вами собрались не потому, что праздник, а потому, что все мы – одна большая семья». По словам дочери, все чуть со стульев не упали от этих слов – мол, если и семья, то разве что мафиозная, потому что на этой работе все друг другу готовы горло перегрызть. Дочь работает в частной фирме, а там – конкуренция...

Вспомнилась и моя молодость, да и зрелые годы. За всю жизнь я только один раз сменила работу, и то по переводу. Считай, четверть века отработала в ОТК на заводе, и коллектив наш действительно был одной большой семьей. Я давно на пенсии, но до сих пор с теми подругами встречаюсь, которые живы еще.

Раньше-то люди жили бедно, особенно после войны, а какие они все-таки сердечные были! Так вот, если кто помоложе не знает, что такое дружный коллектив, я расскажу. Это когда людям хорошо вместе и в будни, и в праздники. Когда ты болеешь, в доме шаром покати, а к тебе приходят друзья и приносят яблоки, чтобы ты скорее поправился. Когда в трудную минуту они шутят, чтобы подбодрить тебя, и зовут к себе, а не отворачиваются от тебя. Когда перед большими праздниками в укороченный рабочий день сдвигают столы, и каждый приносит, что Бог послал. И людям так хорошо без всяких разносолов, что душа просит песни. Я вот помню: день рождения, юбилей – все с работы к тебе приходят! Рестораны-то немногие могли себе позволить. Ложек-вилок дома не хватает – соседи выручают, стульев нет – так доски в ход идут.



А сейчас дочка приходит с работы такая нервная, что даже срывается на детях. Я ее не осуждаю – жалею. Не из-за этого ли молодые такие больные? Говорят, теперь так везде: люди приходят на работу только ради денег. И не случайно больше стало одиночек, и продолжительность жизни у нас низкая. Мы стали меньше общаться и больше болеть. Да, величайшая ценность на свете – семья. А если личная жизнь не сложилась, да еще и друзей нет?

Я задумалась: откуда же они возьмутся – друзья, близкие, если люди злобно настроены друг против друга? Близкими ведь часто становятся те, с кем сводит нас судьба: школьные друзья, потом друзья по работе... Вот и читатели «Лечебных писем» через газету находят своих близких среди чужих людей. Я считаю: нет друзей, близких, родных – значит, нет и Родины.

Я постоянная читательница «Лечебных писем», и мне очень нравится рубрика «Родное, далекое». Некоторые читатели уже вспоминали здесь старые песни, и мне сегодня вспомнилась наша любимая застольная – «Врагу не сдается наш гордый "Варяг"». Мы ее до сих пор поем, когда ко мне приходят заводские подружки. Хорошая песня, душевная! Она помогает нам не падать духом и не забывать нашу крепкую дружбу.

Татьяна Марковна Касьянова, г. Псков

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

С циститом –

Едва ли не каждой женщине хотя бы раз в жизни приходилось сталкиваться с таким заболеванием, как цистит. Частые позывы в туалет, нередко боли при мочеиспускании... Наверное, где-то переохладилась. Ничего, само пройдет, или куплю что-нибудь в аптеке – думают многие. И напрасно, потому что цистит далеко не так безобиден, как может показаться на первый взгляд. Как же лечить это заболевание и чем грозит беспечное к нему отношение? На вопросы «Лечебных писем» отвечает главный врач медицинского центра «Мир здоровья», врач-уролог высшей квалификации Н.Д. СКЛАДЧИКОВА.

– Нина Дмитриевна, откуда берется такое распространенное урологическое заболевание, как цистит?

– Причиной цистита, конечно, является инфекция, но дело не только в ней. Потому что возбудителем цистита чаще всего оказывается кишечная палочка – наш «друг и товарищ», которая всегда живет у нас в кишечнике. Однако при каких-то стрессовых ситуациях, тяжелых бытовых условиях, переутомлении, плохом питании и т.д., когда ослабевает иммунная система, эта бактерия из полезной или нейтральной по отношению к нам превращается в патогенную, вредную.

– А как она попадает в мочевой пузырь?

– Естественным путем, ведь гениталии и мочевые пути расположены рядышком. Она присутствует в нас, как и другие микробы, например, те же стафилококки, но пока наша иммунная система работает без сбоев, мы на них не реагируем. Так что главное в этой ситуации – это иммунная система. Однако многое зависит и от поведения самого человека. Например, женщина решила лечиться самостоятельно: купила в аптеке антибиотик «от цистита», 2-3 дня попринимала, стало лучше, и она прекратила лечение. Микробов, так сказать, немножечко «стукнули по башке», они ушли куда-то «в подполье», но потом, когда снова возникнет ситуация, при которой придется принимать антибиотики, инфекция уже не будет на них реагировать.

– Цистит – это чисто женское заболевание?

– Да, это связано с их анатомическими особенностями. У мужчин циститов как таковых не бывает, вместо этого у них – простатиты, которые клинически себя проявляют почти так же, как цистит. У мужчин уретра куда более длинная, к тому же там имеются два сфинктера мочевого пузыря – внутренний и наружный, а у женщин уретра всего 2–3 см, и ширина до 5 см. Инфекция свободно туда проникает.

– Так что же делать, если инфекция проникла?

– Прежде всего, ни в коем случае не заниматься самолечением. Лечение назначает врач после осмотра. Еще очень важно обратиться к доктору своевременно, на начальной стадии заболевания. А то часто бывает, что сначала люди дома занимаются самолечением, а потом, когда температура уже поднялась до 37,5-38°С, боли сильные и ничто не помогает, бегут к доктору.

Одно из последствий такого неправильного поведения женщины – функциональное недержание мочи. Инфекция у женщин чаще всего локализуется около шейки мочевого пузыря (так называемые шеечные циститы). Классическим признаком их является болезненное мочеиспускание, и болезненное именно в конце, потому что сокращается сфинктер мочевого пузыря, вызывая болевые ощущения. К тому же после каждого воспаления слизистая мочевого пузыря разрыхляется. Если мы лечим заболевание правильно, то по истечении какого-то времени все приходит в норму. Но когда занимаемся самолечением, на месте любого воспалительного процесса возникают маленькие рубчики. Эластичность круговой мышцы сфинктера мочевого пузыря нарушается, и в дальнейшем хронические циститы приводят к функциональному недержанию мочи.

– Как оно проявляется?

– При напряжении, при повышении внутрибрюшного давления (в результате чихания, кашля и т.п.), при попытке быстро побежать, желая успеть на автобус, или даже выпить стакан воды сфинктеры уже не держат мочу так, как нужно. В предклимактерическом и климактерическом периодах на это наслаиваются еще и гормональные нарушения, которые способствуют функциональному недержанию мочи. Тот же эффект наблюдается у женщин и после родов, когда расслабляется мышечная ткань тазового дна.

Лечение проходит в несколько этапов, с перерывами до 2 месяцев, и, как правило, после первого курса лечения нет видимых результатов или даже бывает ухудшение.

Если доктор не объяснит, как протекает заболевание, эти больные «теряются»: не вылечившись, они просто уходят и смиряются с тем, что есть.

– Чем лечат цистит?

– Лечение обязательно должно быть комплексным. В обязательном порядке мы назначаем антибактериальную терапию и делаем так называемые инстилляции – это введение лекарственных препаратов непосредственно в мочевой пузырь. Инстилляции назначаются и при функциональном недержании мочи: используется не один какой-то препарат, а так называемые лекарственные коктейли, которые оказывают многостороннее воздействие. Они восстанавливают слизистую, а при шеечных циститах возвращают мышцам мочевого пузыря эластичность. Ведь при циститах утолщается стенка мочевого пузыря, мышцы теряют эластичность, и со временем может уменьшаться объем. Это будет одним из факторов, вызывающих частый позыв к мочеиспусканию.

Кроме того, в обязательном порядке назначается фитотерапия. Это БАДы и травы.

– Какие травы используются?

– Лучше использовать урологические сборы, где каждой травы берется понемногу. В основном, это классические травы: брусничный лист, шиповник, спорыш, полевой хвощ, медвежье ушко (толокнянка). Настой (способ приготовления указан на упаковке) принимают 3–4 раза в сутки по 30 мл за 30–40 минут до еды. Эти сборы обладают мочегонным эффектом: большее количество протекающей жидкости омывает почки и мочевой пузырь и уносит с собой «нехорошую» мочу с избыточными солями, мик-

к врачу!



робами и пр. Это приводит к более быстрому выздоровлению.

В комплекс лечения входят также физиотерапевтические процедуры, например лазерная стимуляция проекций мочевого пузыря. И, конечно, обязательно контролируется состав мочи с помощью лабораторных анализов – на лейкоциты и количество патогенных бактерий. Если их много, надо делать посев мочи на чувствительность флоры к антибиотикам, чтобы попадание по инфекции было более «прицельным». При самолечении это невозможно.

– А что будет, если мы с инфекцией не справились?

– Тогда инфекция по мочеточникам может подняться выше, вплоть до почек. Сам по себе цистит не так страшен, как его осложнения: функциональное недержание мочи и, если болезнь лечить неправильно или пустить на самотек, – пиелонефрит, то есть воспаление почек. Эта болезнь уже протекает с высокой температурой, она опасна и ее лечат в больницах. А цистит, если к нему отнестись разумно, – это пять дней амбулаторного лечения, и все. Не будет проблемы недержания мочи и ничего такого.

– Что такое профилактика цистита?

– Это здоровый образ жизни и своевременное обращение к врачу. Первые признаки цистита могут быть связаны с гинекологической сферой. Поэтому если к нам приходит пациентка с жалобой на болезненное и учащенное мочеиспускание, то мы обязательно спрашиваем, когда она последний раз была у гинеколога, и если слишком давно, то направляем к гинекологу в первую очередь. Ведь области локализации урологических и гинекологических заболеваний почти совпадают, иннервация общая, да и симптомы бывают практически одинаковыми.

Если гинеколог говорит, что по его части все замечательно, тогда мы назначаем свое лечение. Но один раз в год каждая здоровая женщина должна обязательно посещать гинеколога. Нередко причинами цистита бывают микоплазмы, уреаплазмы, хламидии – инфекции, передающиеся половым путем, и через 2–3 месяца, а то и через 2-3 недели после вылечивания цистита он возникает вновь. Чтобы установить наличие этих инфекций, уролог делает посевы мочи, а гинеколог берет мазки. Только ликвидировав инфекцию, можно вылечить и цистит. Поэтому профилактический осмотр гинеколога – это и профилактика цистита.

– А что вы понимаете под здоровым образом жизни?

– В любом случае это отказ от курения и по возможности от спиртного. Во-вторых, нужны какие-то закаливающие процедуры. Если мы постоянно кутаемся, ходим в тапочках, то порой достаточно поболтать руками в холодной воде или немножко промочить ноги, чтобы заработать цистит. Рекомендую ходить босиком, особенно летом. И по квартире тоже.

– Какие упражнения могут быть полезны?

– После 30-35 лет обменные процессы уже замедляются, функции органов ослабляются. В этой ситуации физические упражнения являются профилактикой функционального недержания мочи. Есть специально разработанные комплексы, которые направлены на укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна.

Главное упражнение – это втягивание в себя и удерживание заднего прохода, потому что иннервация сфинктера мочевого пузыря и прямой кишки находятся примерно на одном уровне. Если мы можем сфинктер прямой кишки произвольно, с интервалом в одну секунду, сжать и расслабить, то одновременно у нас происходит сокращение и мышц шейки мочевого пузыря. Нужны также обычные упражнения для мышц брюшного пресса – «велосипед» и др.

Есть хорошие упражнения с мячом. Во-первых, это катание на животе на больших мячах. Во-вторых, вы берете обычный детский резиновый мячик, зажимаете его между ног внутренними поверхностями бедер и пытаетесь с ним ходить. Так тренируются мышцы тазового дна.

– Существуют ли какие-то способы профилактики мочекаменной болезни?

– Нашим почкам тоже нужен отдых, хотя бы ночью. Мы замечаем это, когда появляются отеки под глазами. В этом случае я рекомендую после 18 часов вечера не злоупотреблять жидкостью и соленым, потому что задерживается вода. Стоит ли вечерами «наводнять» себя, сидя за телевизором с литровой кружкой чая, чтобы потом по утрам выражать недовольство своим внешним видом?

А вообще для профилактики любых урологических заболеваний надо приучить себя десять дней каждого месяца принимать урологические сборы – травки, о которых мы уже говорили.

Более 10 дней принимать смысла нет, потому что организм привыкает, и мочегонный эффект исчезает. Важно также выдерживать питьевой режим. Чем меньше мы пьем, тем меньше мочи образуется, полостная система почки меньше омывается, это способствует образованию солей.

– Можете ли порекомендовать какое-нибудь домашнее средство при цистите?

– Это сухое тепло. Есть такое народное средство, как сидение на теплом кирпиче. Можно согревать область промежности мешочком с подогретым песком или солью. Но здесь есть опасность, связанная с гинекологией.

Поэтому я и спрашиваю у пациентки, когда она последний раз была у гинеколога. Миомы, кисты яичников и т. п. – это противопоказания к любым согревающим процедурам. Если же по гинекологии все нормально, тогда грейте на здоровье.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ИЩУ СВОЕ СЧАСТЬЕ

Я очень одинока, а так хочется найти свое счастье, встретить ласкового, надежного и верного мужчину, чтобы было с кем делить тепло, любовь, печаль и радость. Мне 50 лет, выгляжу моложе, работаю, живу одна. Буду рада, если отзовется такой человек.

Галина, г. Чайковский, тел. 8-902-836-11-60

СИЛЬНЫЙ, НО ОДИНОКИЙ

Одинокий мужчина, 53 года, рост 185 см, вес 85 кг, желает познакомиться с молодой одинокой пенсионеркой для создания семьи. Живу на берегу Западной Двины, занимаюсь охотой, рыбалкой, пчеловодством, в хозяйстве есть кобыла Белка. Вокруг экологически чистая природа: два озера, огромный бор, леса, полны ягод и грибов. Дорогие женщины, вы не пожалеете, если посетите эти места! Характер у меня сильный, выживаю в любых обстоятельствах. Очень жду откликов.

Адрес: Алексееву Николаю Алексеевичу, Тверская обл., Западно-Двинский р-н, п/о Васьково, д. Русаново

ВОЗРАСТА БОЯТЬСЯ НЕ НАДО

Ищу друга по переписке – человека открытого и честного, с чуткой душой и добрым сердцем. Ностальгия о прошлом и одиночество связаны одной невидимой нитью. Как бы хотелось разорвать эту нить! Для этого необходима живая, чуткая душа человека, идущего рядом по жизни. Я очень люблю природу. Хотела бы заботиться о человеке с родственной душой. К сожалению, паспортный возраст никуда не спрячешь – мне 68 лет, но выгляжу гораздо моложе и в душе я оптимистка. По гороскопу Телец, Дракон (если кто в это верит). Привлекательная женщина, аккуратная, чистоплотная, люблю домашний очаг, очень люблю петь (и получается!). Среднего роста, средней полноты. Я считаю, что возраста бояться, а тем более стесняться, не надо, если душа еще чего-то просит. Быть может, и найдется человек родственной души и соответствующего возраста. Не важно, где он будет жить, но, конечно, лучше бы в Москве, Московской или Владимирской области либо в городе Александрове. Но отвечу обязательно всем. Здоровья вам и удачи!

Адрес: Алле, 141301, Московская обл., г. Сергиев Посад, ул. Дружбы, д. 10, кв. 13. Тел. (сот.). 8-926-73-93-667

ЖЕЛАЮ СЫНУ СЧАСТЬЯ

Хочу найти через любимую газету жену для сына – женщину до 30 лет, христианку, а не другой веры. Пусть она хоть бедная, хоть сирота без жилья, одинокая или с ребенком, но без вредных привычек. Хочется, чтобы была внимательная, аккуратная, трудолюбивая, любила готовить и любила только свою семью. Сыну 29 лет, рост 180 см, 80 кг, неплохой на вид, но особо хвалить не буду. Мне он очень дорогой, а как другим – не знаю. На переезд он не согласен. У нас квартира в городе и домик в курортном месте (рядом залив, заповедник, много ягод, грибов, рыбы, держим свое хозяйство). С работой проблем нет, и зарабатывают у нас прилично. Если есть такая, пиши, а мы будем ждать. Да хранит всех Господь!

Адрес: Сухаревой Клавдии Павловне, 236029, Калининград, Ленинградский р-н, ул. Зеленая, д. 19, кв. 17

ХОЧУ СОЗДАТЬ СЕМЬЮ

Мне 30 лет, женат не был, детей нет, рост 176 см. Не пью, не курю. Люблю работать в саду и огороде, занимаюсь пчелами. Жильем и материально обеспечен. Хочу познакомиться с хорошей женщиной для создания семьи.

Адрес: Герасимову Ивану Павловичу, 346214, Ростовская обл., Катарский р-н, х. Новочигириновский, ул. Набережная, 44

ГРУСТНО В ЭТОМ СЛОЖНОМ МИРЕ

Образованная православная девушка, 23 года, очень хочу найти спутника жизни, хорошего друга и близкого по интересам человека. Я добрая, отзывчивая, и мне очень грустно одной в этом сложном большом мире.

Надежда, Нижний Новгород, тел.: 8-831-59-30-135 (дом.), 8-908-733-85-78 (сот.)

ОТЗОВИСЬ!

Мне 25 лет, инвалид (была травма позвоночника, сижу и передвигаюсь на коляске). Живу в г. Омске с семьей сестры. По характеру очень добрый, жизнерадостный, общительный человек, люблю петь под караоке. Для серьезных отношений хотел бы познакомиться с девушкой-инвалидом до 35 лет, передвигающейся самостоятельно, которая оценила бы меня как человека, мое внимание и заботу. Буду рад, если откликнется такая.

Мандрин Александр, г. Омск, тел. 8-908-101-73-86

ЕСЛИ ДУША МОЛОДА...

Женщина среднего пенсионного возраста, молодая душой и телом, миниатюрная, с доброй открытой душой и чистыми помыслами желает встретить настоящего мужчину – друга. Чтобы были взаимопонимание, уважение, доверие, душевное тепло, взаимная забота. Согласна на переезд. Жду звонка.

Напрасно нас пытаются уверить,
Что стары мы,
что нам за пятьдесят...
Я вижу вашу душу молодую!
Ну а года – их можно
повернуть и вспять.

Людмила, тел. 8-909-087-28-25

НАДЕЮСЬ ВСТРЕТИТЬ СВОЕГО ЕДИНСТВЕННОГО

Умею любить и хочу быть любимой, вдова, Близнецы (58-157-70). Работаю, материально и жильем обеспечена, не лишена привлекательности. Есть огромное желание переехать в сельскую местность либо купить дом с садом. Но одной все это так сложно... Вот если бы встретился мужчина не старше 63 лет, любящий землю, жизнь, людей и животных. Я бы все отдала, чтобы найти его, моего единственного! И мы бы вместе решили, где прожить остаток жизни друг для друга. Надеюсь, что встречу человека честного, порядочного, надежного.

Анна, Челябинская обл., тел.: 8-912-771-21-25, 8-908-042-66-75 (сот.), 8 (3513) 53-72-17 (дом., после 20 час. по московскому времени)

МНЕ ОДИНОКО

С 16 лет я на инвалидности по общему заболеванию. Мне одиноко. Прошу откликнуться понимающую девушку из г. Бугульмы. О себе: 26 лет, среднего телосложения, рост 172 см.

Тел. 8-962-579-52-72

ДОБРОЕ СЛОВО ТОЖЕ ЛЕЧИТ

С детства болею диабетом, сейчас мне 21 год, и я не отчаиваюсь, хотя болячка с годами обостряется. Хочу помочь людям – нет, не советами, а словом, так как доброе слово тоже лечит. Хочу предложить вам дружбу по переписке, чтобы добрыми словами и письмами подбодрить нуждающихся во внимании и поддержке. Одиночество очень плохо влияет на здоровье, так что если кто хочет, пусть напишет мне письмо. Я хороший слушатель и умею поддержать человека. Пишите, по

возможности вложите конверт. Только просьба не писать мне свидетелей Иеговых.

Адрес: Фроловой Екатерине, 140563, Московская обл., г. Озеры, мкр Маршала Катукова, д. 4, кв. 35

ОСТАТОК ЛЕТ – В СОГЛАСИИ

Пенсионерка, 60 лет, средней полноты, рост 168 см. Хочу познакомиться с одиноким мужчиной 60-70 лет, который нуждается в общении и внимании, с которым, возможно, мы смогли бы дожить остаток своих лет в согласии и заботе друг о друге.

Адрес: Коваль Александре Никитичне, Иркутская обл., г. Тулун, до востребования. Тел. 8-904-116-36-87

ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ

Желаю познакомиться через нашу газету с надежным, добрым, серьезным мужчиной, чтобы всегда было рядом мужское плечо, на которое можно будет опереться, который так же, как и я, хочет покончить с одиночеством. Мужчина 32-42 лет, рост 175-185 см, вес 80-85 кг. Цвет волос значения не имеет. Немного о себе: мне 32 года, не замужем, нет детей, нормальной внешности. Живу в сельской местности, своего жилья нет. Работаю в детском саду младшим воспитателем. Очень люблю детей. Отвечу только на подробное письмо с фото. Пьющих, судимых, наркоманов и ради развлечения прошу мне не писать.

Адрес: Виль Наталье, 633226, Новосибирская обл., Искитимский р-н, с. Лебедевка, п/о 82, до востребования

ЖДУ ВСТРЕЧИ

Хотел бы познакомиться с серьезными намерениями с девушкой 30-38 лет без детей. О себе: 38 лет, инвалидность 2-й группы, веду здоровый образ жизни. Без материальных и жилищных проблем. Люблю путешествия, фильмы, природу. Очень жду встречи с человеком доброй души. С вредными привычками, судимых прошу меня не беспокоить.

Адрес: Радику, 420139, г. Казань-139, а/я 199

НИКОГО, КРОМЕ ПАПЫ

Я завидую одиноким женщинам, у которых есть дети, внуки... А у меня никого нет, кроме больного папы. Верю, что где-то рядом мужчина, которого я ищу. Мне 55 лет, инвалид 2-й группы (прихрамываю), глухая. Не была замужем, добропорядочная, портниха. Желаю познакомиться с трудолюбивым вдовцом-инвалидом. Пьющих, судимых, жадных прошу меня не беспокоить.

Адрес: Шмелевой Твтьяне Николаевне, 624450, Свердловская обл., г. Краснотурьинск-10, до востребования

ГДЕ ВЫ, ВНУКИ И ПРАВНУКИ?

Мне скоро 80 лет. Давно разыскиваю своих родственников, и нет результатов. Последняя надежда на нашу газету. Разыскиваю детей моего дяди, Уварова Никиты, знаменитого портного во всей округе. Мои родственники – уроженцы деревни Подсосенки (п/о Нижнее Мальцево) Каверинского района Рязанской области. Это Мария Никитична, ее дочь Наташа, Евгений Никитович и еще две девочки. Отзовитесь, внуки и правнуки, пожалейте мою старость! Я буду безумно рад.

Адрес: Кузькину Ивввну Степвновичу, 140004, Московская обл., г. Люберцы, ул. Электрификации, д. 31, кв. 22. Тел. 496-554-82-50

НЕ С КЕМ ПОГОВОРИТЬ

Мне 50 лет. Чувствую себя одинокой, потерянной, никому не нужной. В январе будет год, как мой сын и два внука умерли. Не нахожу в себе сил забыть их, очень скучаю, плачу. Усыхает правая ладонь – видимо, от переживаний. Чем лечить – не знаю. Мне хочется с кем-нибудь поговорить, чтобы хоть кто-то меня выслушал или писал бы мне письма. Куда-нибудь уехать, забыться, ожить... Сама с собой не могу справиться, опускаются руки. Радости нет, а ведь я была самой счастливой, веселой и живой.

Адрес: Оберюхтиной Любови Владимировне, 623804, Свердловсквя обл., г. Полевской, ул. Декабристов, д. 8, кв. 41

ДЕТИ ВЗРОСЛЫЕ, А Я ОДНА

Познакомлюсь с мужчиной 68 лет и старше, порядочным, трудолюбивым, который так же одинок, как и я. Мне 65 лет, среднего роста и средней полноты, серые глаза. Люблю читать, трудиться на даче. Дети взрослые, живут далеко, у них свои заботы. А я одна, вдова, живу в своем доме.

Адрес: Синицыной А.К., 97600, Укрвина, Крымская обл., г. Белогорск, до востребования. Тел. 06559-9-25-86

ОТНИМАЕТСЯ РУКА

Добрые люди, обращаюсь к вам с просьбой помочь в моей беде. У меня отнимается правая рука, она опухла. Лечусь всем, но плохо помогает. Врач признал лимфостаз. Одна надежда на вас.

Адрес: Куликовой Елене Ефимовне, 344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Смычки, 48-43

ХОЧУ ВНУКОВ

Помогите, пожалуйста, нашему горю! У моей дочери вторичная аменорея, которая началась в 17 лет. Диагноз – истощение яичников. По какой-то причине яйцеклетки перестали вырабатываться. Еще 10 лет назад дочери назначили заместительную гормональную терапию. Но я слышала, что есть травы, которые содержат природные гормоны. Очень нужно нам узнать, какие это травы и как ими лечиться. Умоляю, помогите. Дочери уже 27 лет, замужем, но забеременеть не может.

Адрес: Шиенок Марине Николаевне, 210038, Беларусь, г. Витебск, ул. П. Бровки, д. 1, корп. 1, кв. 112. Тел. 0212-256-483

БОЛЕЮ ВМЕСТЕ С ПЛЕМЯННИЦЕЙ

Мне 52 года, у меня сухость кожи лица и шеи, сохнет во рту и в носу. Глаза болят без влаги (избегаю солнечного света и ветра). Эндокринолог подозревает, что, возможно, это из-за недостатка йода. Я 10 лет назад оперировалась, у меня был узловой зоб. И еще: со мной живет племянница, молодая девушка, 25 лет. Она инвалид 2-й группы, диагноз синдром красной волчанки. Болеет уже третий год. У нее смещение коленного сустава, страшно болят локтевой сустав и запястья. Каждый день принимает сильнейшие препараты, из-за которых воспалены все внутренние органы. Часто бывают приступы, скачет давление. Зимой мерзнет (сужение сосудов рук и ног), летом во время холодных дождей пальцы рук синеют, а затем белеют. Низкий поклон тем, кто откликнется на нашу беду.

Адрес: Базаровой Зинаиде, 671160, Бурятия, г. Гусиноозерск, ул. Ленина, 17 (или: Главпочтамт, до востребования)

20 ЛЕТ ЖДУ ЧУДА

Вот уже 20 лет у моего сына тяжелая форма сахарного диабета. Заболел в 22 года. Но я, как мать, все годы жду чуда исцеления. Отзовитесь, если у кого свершилось это чудо! Кто избавился от инсулина, поделитесь опытом! Обращаюсь к вам с огромной надеждой.

Адрес: Ригачевой Л.П., LV-1035, Латвия, г. Рига, ул. Зелтеню, д. 8-1, кв. 18. Тел. 810371-67-58-53-46

ХРОНИЧЕСКАЯ ПОЛИНЕВРОПАТИЯ

Прошу откликнуться людей, которые сталкивались с такой болезнью, как хроническая полиневропатия ног, пальцев рук. Болезнь не связана с сахарным диабетом и алкоголем. Сильная боль, не встаю с постели. Мне 66 лет. Очень прошу вашей помощи.

Адрес: Сидоренко Николаю Павловичу, 690106, г. Владивосток, ул. Нерчинская, д. 46, кв. 15. Тел. 42-32-426-765

ЛЕЙКОПЛАКИЯ ЯЗЫКА

Мне 50 лет, год назад делали операцию на языке, иссекали незаживающие язвы. А через месяц сделали биопсию, опять обнаружили лейкоплакию и назначили повторную операцию. На вторую операцию я не поехала, а лечилась у гастроэнтеролога в течение 4 месяцев. Но улучшений практически нет. Язык лечила противовирусными препаратами и витаминами. Еще у меня такой вопрос: какие нужно сдать анализы, чтобы определить причину заболевания?

Адрес: Капитуновой Т.Н., 446350, Самарская обл., с. Кинель-Черкассы, ул. Ленинская, д. 103

МЕЧТАЮ О РЕБЕНКЕ

Очень хочу родить ребенка, но вот уже 10 лет безуспешно лечусь от вторичного бесплодия. Сначала врачи считали, что это спайки, и я годы лечилась от спаечной болезни. Затем обнаружили распространенный эндометриоз. Во время лечения гормонами чувствовала себя хорошо, но после их отмены все опять вернулось. А беременность так и не наступила, я только сильно располнела. Также у меня нашли цитомегаловирусную инфекцию, от которой я тоже лечилась. В результате годы хождения по врачам и безуспешного лечения, беременности все нет, а мне уже 36 лет. Руки опускаются, надежды все меньше. Неужели я никогда не рожу ребенка? Помогите, люди добрые, если кто знает, что делать.

Адрес: Умпелевой Наталье, 614053, г. Пермь, ул. 4-я Запрудская, д. 75. Тел. 8-950-46-84-604

КОНТАГИОЗНЫЙ МОЛЛЮСК

У моей шестилетней дочки обнаружили контагиозный моллюск, который вызывается вирусом герпеса 2-го типа. У ребенка все лицо в высыпаниях, особенно вокруг рта и глаз. Чем только не пробовали их выводить! Нам советовали убрать эти высыпания лазером или жидким азотом. Но я боюсь, что останутся шрамы на лице. Помогите, пожалуйста! Может, кто-то вылечился сам?

Адрес: Азаровой Светлане Владимировне, 96555, Украина, Республика Крым, Сакский р-н, с. Уютное, ул. Кирова, д. 3, кв. 10. Тел.: 8-0656392-5-11 (дом.), 8-066-3302376 (моб.)

ТАК ХОЧЕТСЯ ВИДЕТЬ!

Мне 24 года, у меня врожденная гидроцефалия, хотя мама так старалась, чтобы я родился здоровым. В 1 год я уже мог ходить и видел. А потом, как говорила врач, «просмотрели Никиту». Теперь атрофия зрения, в глазах серо, но клетки живы. Я надеюсь найти доктора, который может меня вылечить. Так хочется видеть!

Адрес: Фролову Никите, 40231, Эстония, г. Силламяэ, ул. Ранна, д. 31, кв. 17

СИЛЬНАЯ ОТРЫЖКА

Я пенсионер, инвалид 2-й группы, болячек много, но прошу совета только в одном. Как только поем, начинается сильная отрыжка воздухом (3-4 раза). Дома это терпимо, а вот в гостях, в обществе очень нехорошо. Обращался к врачам, пил много разных таблеток, но толку нет. Может быть, кто подскажет способ избавления от этого неприятного недуга.

Адрес: Прозоркевичу Михаилу Васильевичу, 603061, г. Н. Новгород, ул. Паскаля, д. 1а, кв. 21

КАК ПОБЕДИТЬ СКЛЕРОДЕРМИЮ?

У моего сына обнаружили склеродермию. Прошу откликнуться людей, которые смогли победить эту болезнь.

Адрес: Давыдовой Нине Леонидовне, 614026, Пермский край, г. Пермь, ул. Белозерская, д. 8, кв. 2

ПОСЛЕДСТВИЯ АНТИБИОТИКОВ

Мне 65 лет. После лечения воспаления легких антибиотиками начал сильно болеть желудок. Обнаружили сколь-

зящую грыжу пищеводного отверстия диафрагмы, на слизистой пищевода многочисленные эрозии, ослаблен сфинктер желудочно-кишечного тракта. Эрозии уже несколько месяцев не заживают, после еды мучают боли в пищеводе, нет аппетита, общая слабость. Помогите, пожалуйста, советом.

Адрес: Сакаевой Фине Ахсановне, 450005, Башкортостан, г. Уфа, ул. 50 лет Октября, д. 26, кв. 62

ГРЫЖА ЖЕЛУДКА

В 50 лет у меня грыжа желудка. Очень прошу, подскажите, чем лечиться. Врачи предлагают операцию, но я надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Ереминой Лидии Ивановне, 63523, Украина, Харьковская обл., Чугуевский р-н, п. Ново-Покровка, ул. Шевченко, 22

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ!

Племяннику 11 лет, 2 года назад после ушиба у него в районе колена образовалась опухоль. При обследовании поставили диагноз саркома. Прошел 14 курсов химиотерапии. Ногу пришлось ампутировать – ничего не помогло. Начались сильные боли. Даже сильные обезболивающие инъекции помогают лишь на несколько часов. Обращаюсь к читателям нашей газеты. Кто-нибудь смог излечиться от этой страшной болезни с помощью народной медицины? Кто знает, как облегчить боль? Прошу вас, не останьтесь равнодушными к нашему горю, помогите ребенку!

Адрес: Светлане, 397812, Воронежская обл., Острогожский р-н, с. Покровка, ул. Юрова, 8

КОЖНЫЕ МЕТАСТАЗЫ

В ноябре 2006 года у меня обнаружили злокачественную опухоль левой молочной железы. Грудь удалили. Через некоторое время на операционном шве, около него и на второй груди стали появляться гнойнички (кожные метастазы). Неоднократные курсы химиотерапии не помогли, а иммунитет после них ослаб. Очень вас прошу о помощи! Если знаете народные методы, которые могли бы помочь мне избавиться от кожных метастаз, сообщите, пожалуйста! А также подскажите, как можно поддержать иммунитет.

Адрес: Маргарите Федоровне, 211030, Беларусь, Витебская обл., г. Орша, ул. Молокова, д. 12 а, кв. 9. Тел.: 8-0216-204-123 (дом.), 8-029-599-52-96 (сот.)

У РЕБЕНКА ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

У моей трехлетней дочери подострая некротизирующая энцефалопатия (синдром Лея). Откликнитесь, если кто сталкивался с этим заболеванием, поделитесь информацией!

Адрес: Ливицкой Виктории, 127540, г. Москва, ул. Дубнинская, д. 6, корп. 1, кв. 11

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Дочери в 30 лет поставили диагноз ревматоидный артрит. Сейчас ей 33 года. Кто страдает этим недугом, очень прошу, подскажите народные средства. Слышала, что помогает мумие, настойка из картофельных ростков (но не натирать, а пить в каплях). Мы дозировку не знаем. Очень надеюсь на добрых людей. У дочери двое маленьких детей, их ведь поднимать надо.

Адрес: Михаевой Галине Григорьевне, 153002, г. Иваново, ул. 9 Января, д. 4, кв. 64

ГЕПАТИТ С

Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с коварным недугом – гепатитом С. Он обнаружен у молодого человека. Вся семья в шоке, потеряли сон и покой. В больнице лечение очень тяжелое, дорогое и малоэффективное. Умоляю, помогите советом, рецептом. Храни вас Бог!

Адрес: Ломакиной Ольге Николаевне, 443076, г. Самара, ул. Партизанская, д. 168, кв. 53

БЕДА С ГЛАЗАМИ

Очень прошу, откликнитесь, если кто вылечил макулодистрофию глаза народными средствами!

Адрес: Пестовой Валентине Николаевне, 613015, г. Киров, Нововятский р-н, ул. Рухлядьева, д. 9, кв. 9

ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗ

Мне 35 лет, одна воспитываю маленького ребенка. Диагноз лимфогранулематоз II степени (рак лимфосистемы). Химиотерапию еще не делали. У меня низкий гемоглобин, слабые сердце и печень. Может, есть народные целители и травники, которые помогут мне вылечиться? Возможно, кто-то смог победить это заболевание. Отзовитесь!

Адрес: Романовой Т.А., 214030, г. Смоленск, ул. Николаева, д. 38А, кв. 50. Тел.: 8-4812-65-71-45 (дом), 8-952-531-85-77 (сот.)

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ, СУСТАВНЫЕ БОЛИ

Прошу помочь моей подруге Валентине. Она пенсионерка. Как-то зимой упала и сломала шейку бедра, два месяца лежала в больнице. Болит сустав и еще беспокоят ее трофические язвы на ноге. Люди добрые, напишите, пожалуйста, если кто сумел восстановиться.

Адрес: Шилтовой Валентине, 117437, г. Москва, ул. Арцимовича, д. 3, к. 1, кв. 122



Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №18 (177)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 03.09.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 632 000 экз.
Заказ № ТД-3174 Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.